

Jenni Perkiö

Päiväkotilasten ruokailutottumusten vertailu Seinäjoella – toteutuvatko ravitsemussuositukset?

Opinnäytetyö

Kevät 2019

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Jenni Perkiö

Työn nimi: Päiväkotilasten ruokailutottumusten vertailu Seinäjoella – toteutuvatko ravitsemussuositukset?

Ohjaaja: Mari Kinnunen

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 76

Liitteiden lukumäärä: 4

Lasten ylipainoisuus on merkittävä terveysongelma, koska lapsuusajan lihavuus jatkuu yleensä aikuisiälle (Kaikkonen ym. 2014, 164; Haglund ym. 2009, 137). Päivähoito tavoittaa enemmistön suomalaislapsista, joten päiväkotien merkitys lasten ylipainon ehkäisyssä on merkittävä (Nuutinen 2015, 282). Varhaiskasvatuksessa tarjottu ruoka kattaa jopa 2/3 lapsen päivittäisestä energiansaannista (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 10). Suomessa alle kouluikäisten lasten ruokavalion laatu on parantunut, mutta lapset syövät liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä saavat ruoastaan liikaa suolaa, sokeria ja tyydyttynyttä rasvaa. Päiväkodeissa lasten on havaittu kuitenkin noudattavan useammin ravitsemussuosituksia kuin kotona hoidettujen lasten. (Kauhanen ym. 2013, 223; Kyttälä ym. 2008, 50, 92.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Seinäjoen alueen päiväkodeissa, vaikuttaako maaseutumainen tai kaupunkimainen sijainti lasten ruokailutottumuksiin, toteutuvatko Sydänmerkki-aterian kriteerit lounasruokailussa ja syövätkö lapset ravitsemussuosituksen mukaan. Työn toimeksiantaja oli Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö, joka koordinoi Lihavuus laskuun -ohjelmaa. Työn aihe valikoitui toimeksiantajan tarpeesta selvittää lasten ruokailutottumusten eroavaisuuksia Seinäjoella, koska tutkimusten mukaan lasten ylipainoisuus on yleisempää maaseudulla kuin taajamissa (THL [viitattu 11.10.2018]).

Tutkimus toteutettiin kolmessa eri päiväkodissa: Seinäjoella, Peräseinäjoella ja Ylistarossa. Päiväkodeissa tarjoillaan Seinäjoen ruokapalveluiden valmistamia Sydänmerkki-aterioita. Aineisto kerättiin kuvaamalla 75 lapsen lounaan ruoka-annoksia ruokailun eri vaiheissa sekä päiväkotien ruokapalvelutyöntekijöiden ja lastenhoitajien teemahaastatteluilla. Saatuja aineistoja analysoitiin ravitsemussuosituksen ja valokuvia erityisesti lautasmallin avulla.

Tutkimuksen tuloksena oli, ettei Seinäjoen alueella päiväkodin maaseutumainen tai kaupunkimainen sijainti vaikuta lasten ruokailutottumuksiin. Ravitsemussuositukset toteutuivat lasten ruokailussa osittain, mutta suosituksiin nähden lapset söivät liian vähän kasviksia. Lisäksi ateriakokonaisuus jäi vajaaksi, koska kokonaisuudesta puuttui usein näkkileipä. Tarjottavan ruoan osalta Sydänmerkki-aterian kriteerit toteutuivat tutkittavissa päiväkodeissa.

Avainsanat: leikki-ikäiset, ravitsemussuositukset, ruokatottumukset, päiväkodit, varhaiskasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Jenni Perkiö

Title of thesis: Children's Eating Habits and Differences in Seinäjoki Kindergarten - Realization of Nutrition Recommendations

Supervisor: Mari Kinnunen

Year: 2019

Number of pages: 76

Number of appendices: 4

Childhood obesity is a major health problem because it usually continues in adulthood (Kaikkonen et al. 2014, 164; Haglund et al. 2009, 137). Early childhood education reaches most Finnish children, so the importance of it in preventing overweight children is significant (Nuutinen 2015, 282). The food offered in kindergartens covers up to 2/3 of the child's daily energy supply (Terveystä ja iloa ruoasta 2018, 10). In Finland, the quality of diet for under school age children has improved, but still they eat too few vegetables, berries and fruits, and get too much salt, sugar and saturated fat from their food. In kindergartens, children have been found to be more likely to follow nutrition recommendations than children caring at home. (Kauhanen et al. 2013, 223; Kyttälä et al. 2008, 50, 92.)

The aim of this study was to clarify the impact of the location of the kindergarten on children's eating habits, the realization of the criteria of a Heart Symbol meal and the children's eating according to the nutrition recommendations. The client of the thesis was the promoting unit of well-being and health in Seinäjoki, who co-ordinates the Obesity Reduction -program. The subject of the thesis was chosen from the need of the client to find out the differences in children's eating habits in Seinäjoki, because it has been found that the children who live in the countryside are more overweight (THL [referenced 11.10.2018]).

The research was carried out in three kindergartens in Seinäjoki, Peräseinäjoki and Ylistaro. The material of the study was collected by photographing 75 children's dishes at lunchtime and by a theme interview with food service workers and nurses of kindergarten. The data obtained were analyzed by the nutrition recommendations and the photos by using a plate model.

The results of the study showed that there are no significant differences between the children's eating habits in Seinäjoki kindergartens. Nutrition recommendations were partly realized in the children's diets, but children were eating too few vegetables compared with the recommendations. In addition, some meal parts were missing and usually the children did not eat crispbread. The criteria of a Heart Symbol meal were realized in kindergartens.

Keywords: preschoolers, nutrition recommendations, eating habits, kindergarten, early childhood education

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Käytetyt termit ja lyhenteet	7
1 JOHDANTO	8
2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TAVOITTEET	10
3 VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILUSUOSITUKSET	13
3.1 Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio	13
3.2 Suositeltavat ruokavalinnat	17
3.3 Lautasmalli	20
3.4 Ruoan ravitsemuslaatu	21
4 PÄIVÄKOTIRUOKAILU	24
4.1 Päiväkotiruokailua koskevat säädökset.....	26
4.2 Ruokapalvelujen toteuttaminen	26
4.3 Ruokakasvatus.....	27
5 LASTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET	30
5.1 Ruokailun kehittymisen vaiheet.....	32
5.2 Ruokailun haasteet	33
5.2.1 Ylipaino	33
5.2.2 Ruokahalun vaihtelu ja nirsoilu	35
5.2.3 Erityisruokavaliot.....	36
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	39
6.1 Tutkimusaineisto	39
6.2 Menetelmät	39
6.2.1 Ruoka-annoskuvien valokuvaaminen	40
6.2.2 Kuvien analysointi	42
6.2.3 Haastattelut.....	44
6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	45
7 TULOKSET	48

7.1 Tarjottavat ruoat.....	49
7.1.1 Ruokalista	49
7.1.2 Ruokien mieluisuus ja ruokahävikki	50
7.1.3 Sydänmerkki-kriteerien toteutuminen.....	52
7.2 Päiväkotien ruokailutilanteet	52
7.2.1 Ruokakasvatus	53
7.2.2 Muut havainnot	54
7.3 Lasten ruokailutottumukset	54
7.3.1 Tyttöjen ja poikien eroavaisuudet.....	59
7.3.2 Erityisruokavaliot.....	59
7.4 Yhteenveto.....	60
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	62
LÄHTEET	69
LIITTEET	76

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Ruokakolmio.....	18
Kuva 2. Lautasmalli.....	21
Kuva 3. Kuvien yhdistäminen numerolapun avulla.....	42
Kuva 4. Esimerkkiannoskuva, jossa lautasen aterianosat jakautuvat tasaisesti. ..	43
Kuva 5. Esimerkkiannoskuvapari.....	44
Kuva 6. Sopiva annos pääruokaa.	56
Kuva 7. Liian pieni annoskoko.	56
Kuva 8. Annoskooltaan suuri ruoka-annos.	57
Kuva 9. Ruoka-annoksia, joissa salaattia on liian vähän.	58
Kuvio 1. Ruokailun kehittymisen vaiheet.....	32
Kuvio 2. Lasten syömät aterioiden osat (prosentteina).	55
Kuvio 3. Lasten syömän annoksen koko (prosentteina).....	57
Kuvio 4. Lasten salaatin syömisen vertailu (prosentteina).	58
Taulukko 1. Energiaravintoaineiden jakautuminen.....	15
Taulukko 2. Eri kasvisruokavalioiden ruoka-aineet.	38
Taulukko 3. Päiväkotien ruokapalveluiden perustiedot ja tutkittavien lasten määrä.	48
Taulukko 4. Tulosten yhteenveto.	61

Käytetyt termit ja lyhenteet

Energia- ravintoaineet	Rasvat, hiilihydraatit ja proteiinit, joista ihminen saa energiaa.
Lisätty sokeri	Sakkaroosi, fruktoosi, glukoosi, tärkkelysperäiset makeuttajat (glukoosi- ja fruktoosisiirapit) ja muut sokerivalmisteet, joita käytetään sellaisenaan tai lisätään elintarvikkeisiin.
Pedagogia	Varhaiskasvatukselliseen tietoon perustuvaa, ammatillisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten oppimisen ja kehityksen toteutumiseksi.
Ravintoainetiheys	Elintarvikkeiden tai ruokavalion sisältämien ravintoaineiden määrä energiayksikköä kohden, esimerkiksi mg/1 000 kcal.
Ravitsemuslaatu	Ruokavalion, ruoan tai yksittäisen elintarvikkeen ravintoainesisältö verrattuna ravitsemussuosituksiin. Ravitsemuslaatua arvioidessa erityishuomiota kiinnitetään rasvan laatuun, sokerin ja suolan määrään sekä kuitupitoisuuteen.
Sydänmerkki	Merkintäjärjestelmä, joka kuvaa ravitsemuslaatua. Ruoka-aineiden ja aterioiden kuidun, suolan ja sokerin määrään sekä rasvan määrään ja laatuun on kiinnitetty huomiota.
Varhaiskasvatus	Lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka.

1 JOHDANTO

Terveelliset ruokailutottumukset opitaan jo varhaislapsuudessa. Niiden kehittymisessä päiväkotien merkitys on huomattava, koska päivähoido tavoittaa enemmistön suomalaislapsista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2018b, 1) mukaan varhaiskasvatuksen piirissä oli vuonna 2017 Suomessa noin 70 % 1–6-vuotiaista lapsista. Seinäjoella alle kouluikäisistä lapsista 75 % osallistuu varhaiskasvatuksen eri toimintamuotoihin (Seinäjoen kaupungin hyvinvointikertomus 2018, 18). Ruokailun järjestäminen varhaiskasvatuksessa on lakisääteistä, ja varhaiskasvatuslain (L 13.7.2018/540 2 luku, 11§) mukaan lapselle on järjestettävä ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto.

Alle kouluikäisten lasten ruokavalion laatu on parantunut viime vuosikymmenten aikana, mutta kehitettävää on yhä. Lapset syövät liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä ja ruokavalio sisältää liikaa suolaa, sokeria ja tyydyttynyttä rasvaa (Kauhanen ym. 2013, 223; Kyttälä ym. 2008, 50). Lasten ylipainoisuus on yleistynyt (Kaikkonen ym. 2014, 161). Tutkimuksissa on havaittu, että lasten ylipaino on yleisempää maaseudulla kuin taajamissa (THL [viitattu 11.10.2018]). Asukasluku ei selitä eroja, vaan Mäen ym. (2018, 2340) mukaan syynä on väestön keskimäärin alempi sosioekonominen asema pienissä kunnissa. Vanhempien korkeampi sosioekonominen asema on yhteydessä lasten terveellisempiin ruokailutottumuksiin (Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot 2012, 125).

Varhaiskasvatuksessa ruokailu tasoittaa lasten perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja ja edistää terveyden tasa-arvoa (Syödään yhdessä 2019, 11). Päiväkodissa tarjottu ruoka kattaa jopa 2/3 lapsen päivittäisestä energiansaannista (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 10). Päiväkotilasten ruokavalion on havaittu olevan lähempänä ravitsemussuosituksia verrattuna kotona hoidettuihin lapsiin (Kyttälä ym. 2008, 92). Lapset syövät päiväkodissa enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä saavat ruoastaan enemmän kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita kuin kotona hoidetut lapset (Erkkola ym. 2012, 100; Lehtisalo ym. 2010, 959–960).

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, toteutuuko Seinäjoen alueen päiväkodeissa ravitsemussuosituksen mukainen ruokailu kaupunkilasten kohdalla paremmin verrattuna maaseutuympäristössä asuvien lasten ruokailutottumuksiin. Lisäksi

tavoitteena on selvittää, syövätkö lapset ravitsemussuosittelujen mukaan ja toteutuvatko Sydänmerkki-aterian kriteerit päiväkotien lounasruokailussa. Työn toimeksiantaja on Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö, joka koordinoi Lihavuus laskuun -ohjelmaa. Ohjelman tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten ylipainoa.

Tutkittavat päiväkodit sijaitsevat Seinäjoella, Peräseinäjoella ja Ylistarossa. Kaikissa kolmessa päiväkodissa tarjotaan Seinäjoen kaupungin ruokapalveluiden valmistamia Sydänmerkki-aterioita ja päiväkodit noudattavat samaa ruokalista. Tutkimusaineisto kerätään kuvaamalla ruokailutilanteessa lasten ruoka-annokset ennen ja jälkeen ruokailun sekä haetut lisäannokset. Lisäksi ruokapalveluhenkilökuntaa ja lastenhoitajia haastatellaan.

Tutkimusaineiston muodostavat päiväkotien ruokalista, 2–6-vuotiaiden (leikki-ikäisten) ruoka-annoskuvat sekä haastatteluista saatu aineisto. Työn teoreettinen viitekehys koostuu varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksista, päiväkotiruokailusta ja lasten ruokailutottumuksista, ja se toimii aineiston analysoinnin ja työn johtopäätösten tukena.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TAVOITTEET

Suomalaisten hyvinvoinnissa näkyy, että kaupunkimaisemmissa kunnissa asuvat ihmiset voivat paremmin (Kauppinen & Karvonen 2014, 80). Terveyserot alkavat muodostua jo lapsuudessa ja näkyvät aikuisiällä terveyshaasteina (THL 2018a). Siksi aikaisessa vaiheessa terveyseroihin mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä pitäisi tutkia. Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen on yksi Seinäjoen kaupungin tavoitteista. Suurin osa seinäjokelaislapsista osallistuu varhaiskasvatukseen, jossa tarjotaan lapsille yleensä aamupala, lounas ja välipala. Terveellinen ravitsemus on yksi keskeinen tekijä ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä ja päiväkotiruokailu tarjoaa hyvän mahdollisuuden vaikuttaa lasten ruokien ravitsemuslaatuun.

Lasten ylipainoisuus on maaseudulla yleisempää kuin taajamissa (THL [viitattu 11.10.2018]), ja Seinäjoen kaupunkiin on kuntaliitosten myötä liittynyt maalaismaisia kuntia. Seinäjoen alueella varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa ruokailua on tutkittu vähän, eikä kasvukeskuksessa ole tehty alueellista vertailua. Kaupungin päiväkodeissa tarjotaan Seinäjoen kaupungin ruokapalveluiden valmistamia Sydänmerkki-aterioita, mutta vain syöty ruoka ravitsee. Sydänmerkki-kriteerien täyttymistä ei ole kartoitettu eikä lasten ruokailutottumuksia päiväkodeissa. Työn toimeksiantaja halusi selvittää, eroavatko lasten ruokailutottumukset Seinäjoen alueella.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, vaikuttaako Seinäjoella päiväkodin sijainti lasten ruokailutottumuksiin ja syövätkö lapset ravitsemussuositusten mukaan. Työn tutkimuskysymykset ovat:

- Toteutuuko Seinäjoen päiväkodeissa ravitsemussuositusten mukainen ruokailu kaupunkilasten kohdalla paremmin verrattuna maaseutuympäristössä asuvien lasten ruokailutottumuksiin?
- Syövätkö lapset päiväkodeissa ravitsemussuositusten mukaisesti?
- Toteutuvatko Sydänmerkki-aterian kriteerit päiväkotien lounasruokailussa?

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Seinäjoen kaupungin alueella päiväkotilasten ruokailutottumusten eroavaisuuksia maaseutu- ja kaupunkiympäristön välillä. Maaseutumaiset päiväkodit sijaitsivat Peräseinäjoella ja Ylistarossa ja kaupunkimainen

päiväkoti kanta-Seinäjoella. Tutkittavien lasten ikäryhmä rajattiin yli 2-vuotiaisiin lapsiin, koska he syövät samaa ruokaa aikuisten kanssa sekä osaavat jo itse ottaa ruokaa. Näin lasten välistä vertailua pystytään tekemään, koska he syövät keskenään samaa ruokaa. Tutkimuksessa tarkasteltiin päiväkodeissa tapahtuvaa lounasruokailua ja siellä lasten syömiä ruokia, joten kodin osuutta ei huomioitu. Lasten hoitopäivien pituudet vaihtelevat, eivätkä kaikki välttämättä osallistu aamiaiselle tai välipalalle, eli nämä ateriat rajattiin pois. Lisäksi lounaan osuus lapsen päivittäisestä energiansaannista on noin kolmannes, joten sen merkitys on terveydelle kiistaton.

Aineisto kerättiin valokuvaamalla lasten ruoka-annokset ennen ja jälkeen ruokailun sekä mahdolliset lisäannokset. Päiväkotien ruokapalvelutyöntekijöitä ja lastenhoitajia haastateltiin, jotta lasten ruokailusta saatiin kokonaiskuva. Tutkimukseen valikoiduissa päiväkodeissa tarjotaan Seinäjoen kaupungin ruokapalveluiden aterioita, joille on myönnetty Sydänmerkki (Seinäjoen kaupunki 2015).

Seinäjoen kaupungin ruokapalvelut ovat huomioineet eri väestöryhmien erityistarpeet (Seinäjoen kaupunki [viitattu 17.10.2018]). Päiväkodeissa on kuuden viikon kiertävä ruokalista, joka takaa monipuolisuuden ja auttaa lapsia tottumaan uusiin makuihin. Käytettävät elintarvikkeet ovat vähäsuolaisia ja niissä on huomioitu pehmeän rasvan saanti. Aterioilla tarjotaan rasvatonta maitoa ja piimää sekä runsaskuituista ja vähäsuolaista näkkileipää sekä kasviöljypohjaista levitettä. Lisäksi lapsille tarjotaan erilaisia kasviksia joka aterialla. (Seinäjoen kaupunki [viitattu 29.10.2018].)

Toimeksiantaja ja Lihavuus laskuun -ohjelma. Työn toimeksiantaja on Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden (Hyte) yksikkö, jonka tavoitteena on nimensä mukaisesti edistää kaupunkilaisten terveyttä ja hyvinvointia. Yksikkö vastaa kaupunkilaisten hyvinvointipalveluiden suunnittelusta ja kehittämisestä sekä Seinäjoen kaupungin hyvinvointistrategiasta. Strategian tavoitteena on terveyserojen kaventaminen ja kaupunkilaisten hyvinvoinnin edistäminen. (Seinäjoen kaupunki [viitattu 1.11.2018].) Seinäjoen kaupunki on toteuttanut vuodesta 2013 lähtien Lihavuus laskuun -ohjelmaa. Ohjelman tavoitteena on, että yhä harvempi lapsi ja nuori kasvaa lihavaksi aikuiseksi ja että lihavuuteen liittyvät sairaudet ehkäistäisiin myöhemmällä iällä. Hyte-yksikkö vastaa ohjelmasta, ja se perustuu kansalliseen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ohjelmaan: Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta - Kansallinen lihavuusohjelma vuosille 2012–2018. Tavoitteena on lasten ja perheiden elintapojen parantaminen elintapaohjauksen, ravitsemuksen ja liikunnan avulla. (Lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020 2016, 3.)

3 VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILUSUOSITUKSET

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) antamilla ravitsemussuosituksilla tuetaan ja edistetään väestön ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä sekä ehkäistään ravitsemukseen liittyvien kansantautien vaaratekijöiden kehittymistä. Suomalaisten ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ruokavalion avulla. (VRN 2014, 5, 10.) Vuonna 2018 varhaiskasvatukseen saatiin oma ruokailusuositus, joka opastaa kaikkia lasten kanssa työskenteleviä ammattilaisia ja perheitä terveyttä edistävän ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamisessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset ”Terveyttä ja iloa ruoasta” (2018) perustuvat suomalaisiin ravitsemussuosituksiin ”Terveyttä ruoasta” (2014) ja lapsiperheiden ruokasuositukseen ”Syödään yhdessä” (2016). Terveyttä ja iloa ruoasta -ruokailusuositusta (2018, 5–6) käytetään varhaiskasvatuksessa apuna lasten ravitsemuksen edistämisessä, terveyttä edistävän ruoan tarjoamisessa sekä ruokakasvatuksessa.

3.1 Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa korostetaan, etteivät yksittäiset ruoka-aineet heikennä tai edistä terveyttä, vaan terveellinen ruokavalio on kokonaisuus (VRN 2014, 11). Terveyttä edistävässä ravitsemuksessa tärkeintä ovat monipuolisuus, säännöllinen ateriarhythmi ja energiatarvetta vastaava ruokamäärä (Syödään yhdessä 2019, 9). Terveyttä ja iloa ruoasta (2018, 13) -suosituksen mukaan lapsen kasvua ja kehitystä tukeva terveellinen ruokavalio perustuu kasviksiin, marjoihin, hedelmiin ja täysjyväviljaan. Lisäksi terveellinen ruokavalio sisältää pehmeitä rasvoja sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita, mutta vain vähän suolaa, sokeria ja kovaa rasvaa. Monipuolisesta ja täysipainoisesta ruokavaliosta saadaan paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua sekä hyvänlaatuisia hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja (Syödään yhdessä 2019, 19). Suositusten mukainen ruokavalio kattaa pääsääntöisesti ravintoaineiden tarpeen, jolloin ei tarvita ravintolisiä (VRN 2014, 12). Poikkeuksena on D-vitamiini, jota suositellaan päivittäin käytettäväksi 1-vuotiaille 10 µg ja 2–17-vuotiaille 7,5 µg ympäri vuoden (Syödään yhdessä 2019, 77).

Säännöllinen ateriarytmi on terveellisen ruokavalion kivijalka (Haglund ym. 2009, 132). Pienet lapset eivät pysty syömään isoja määriä kerrallaan, joten ruokaa olisi hyvä syödä 3–4 tunnin välein, mikä tarkoittaa 4–6 ateriakertaa päivässä. Säännöllinen syöminen ehkäisee napostelua, auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena ja annoskoot sopivina. (Syödään yhdessä 2019, 18.) Hujalan (2010, 60) mukaan säännöllinen ateriarytmi tukee lapsen luontaista syömisen säätelyä, auttaa hallitsemaan painoa ja pitää lapsen tyytyväisempänä, kun kova nälkä ei aiheuta väsymystä tai kiukuttelua. Lisäksi säännöllisyys tuo lapsen päivään rutiineja, jotka luovat turvallisuuden tunnetta (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 23).

Energiantarve on hyvin yksilöllinen, ja siihen vaikuttavat mm. lapsen kasvunopeus, terveydentila, päivärytmin muutokset sekä aktiivisuuden ja unen määrä (Syödään yhdessä 2019, 79). Hujalan (2010, 59) mukaan lapset kasvavat ja kehittyvät nopeasti ja heidän energiantarpeensa on suurempi painokiloa kohden aikuisiin verrattuna. Tyttöjen ja poikien energiantarve on suhteellisen sama noin viiteen ikävuoteen asti (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 55). Haglundin ym. (2009, 13–14) mukaan lapsen liian vähäinen energian saanti voi johtaa kasvu- ja kehityshäiriöihin, ja tarvetta suurempi saanti lihomiselle. Energiansaannin sopivuuden paras mittari on lapsen normaali kasvu ja kehitys (Hujala 2010, 59).

Energia- ja ravintoaineet. Ravitsemussuosituksissa kokonaisenergiasta suositellaan saatavaksi hiilihydraatteja 45–60 %, rasvoja 25–40 % ja proteiineja 10–20 % (VRN 2014, 25). Varhaiskasvatuksessa tarjottavilla aterioilla jakauma on hieman erilainen (taulukko 1), esimerkiksi rasvojen osuus on hieman korkeampi ja proteiinien matalampi. Terveyttä ja iloa ruoasta -ruokailusuosituksessa (2018, 57) kerrotaan, että rasvan määrä voi pääaterioilla olla suositusta korkeampi, kunhan rasvan laatu on kunnossa eli tyydyttyneiden rasvojen osuus on alle 10 % kokonaisenergian määrästä. Rasvojen ja hiilihydraattien laatua korostetaan ravitsemussuosituksissa, koska niiden huono laatu on yleistä suomalaisten ruokavaliossa (VRN 2014, 10–13). Haglundin ym. (2009, 14) mukaan energiansaannin ollessa tasapainossa ruoasta saadaan riittävästi energia- ja ravintoaineita. Yksittäisiä energia- ja ravintoaineita ei tule välttää, koska se voi johtaa ravintoaineiden saannin epätasapainoon tai riittämättömään saantiin (Morenga & Montez 2017).

Taulukko 1. Energiaravintoaineiden jakautuminen (VRN 2014, 25; Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 57).

Energiaravintoaine	Suosittelava osuus yli 2-vuotiailla	Suosittelava osuus varhaiskasvatuksessa tarjotuista aterioista viikottasolla
Hiilihydraatit lisätty sokeri	45–60 % alle 10 %	45–60 % alle 10 %
Rasvat tydyttyneet rasvahapot	25–40 % alle 10 %	30–40 % alle 10 %
Proteiinit	10–20 %	10–15 %

Hiilihydraatit ovat pääasiallinen energianlähde, joiden päätehtävänä on toimia solujen energianlähteenä ja turvata veren glukoositasapaino (Haglund ym. 2009, 26). Valton ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 26) mukaan hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat kuitupitoiset, vähäsuolaiset ja -sokeriset vaihtoehdot, esimerkiksi täysjyväviljat, marjat ja hedelmät. Ravintokuitu on hiilihydraattien imeytymätön osa, joka pitää hyvin kylläisenä, ehkäisee ummetusta ja erilaisia sairauksia, kuten paksusuolensyöpää ja kakkostyyppin diabetesta (Voutilainen ym. 2015, 90). Kuidun saantisuositus on 2–5-vuotiailla lapsilla 10–15 grammaa ja 6–9-vuotiailla 15–20 grammaa päivässä (Syödään yhdessä 2019, 23).

Lisätty sokeri sisältää energiaa, mutta ei lainkaan kuitua, vitamiineja tai kivennäisaineita, joten sen runsas käyttö heikentää ruoan ravintoainetiheyttä. Sokeri ei myöskään pidä näläntunnetta kauan pois. (Haglund ym. 2009, 28.) Kasvisten, hedelmien, marjojen ja maidon sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse välttää (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 56). Hujalan (2010, 60) mukaan runsas sokerin saanti heikentää hammasterveyttä ja lisää energian saantia, mikä hankaloittaa painonhallintaa. Lapset saavat paljon sokeria makeisten lisäksi mehuista ja erilaisista maitovalmisteista, kuten jogurteista (Kyttälä ym. 2008, 89).

Rasvat. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa painotetaan rasvojen laatua ja rasvoista 2/3 tulisi olla tyydyttymättömiä eli kerta- ja monitydyttymättömiä rasvahappoja (VRN 2014, 25). Voutilaisen ym. (2015, 104) mukaan tyydyttymättömät rasvat ovat öljymäisiä jääkaappilämpötilassa, jonka takia niitä kutsutaan pehmeiksi rasvoiksi. Hujalan (2010, 61) mukaan tyydyttymättömät rasvat parantavat veren rasva-arvoja sekä sisältävät lapsen kasvulle ja kehitykselle tärkeitä välttämättömiä rasvahappoja, joita elimistö ei pysty valmistamaan itse. Tyydyttyneitä eli kovia rasvoja tulisi välttää, koska ne ovat haitallisia esimerkiksi aivo-, sydän- ja verisuoniterveydelle (Haglund ym. 2009, 40–41). Tyydyttyneiden rasvojen lähteitä ovat pääosin eläinkunnan tuotteet, kuten rasvaiset maitotuotteet ja punainen liha eli naudan-, sian- ja lampaanliha, mutta myös palmuöljyssä ja kookosrasvassa on tyydyttyneitä rasvoja (VRN 2014, 17). Haglundin ym. (2009, 35) mukaan transrasvahapoilla on samanlaisia negatiivisia terveysvaikutuksia kuin tyydyttyneillä rasvoilla. Rasvaiset maitotuotteet ja punainen liha sisältävät transrasvaa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 22–23) mukaan parhaita pehmeiden rasvojen lähteitä ovat lähes kaikki kasviöljyt ja niistä tehdyt levitteet. Erityisen suositeltavia ovat rypsi- ja rapsiöljy, koska ne sisältävät välttämätöntä omega-3-rasvahappoa, jonka saanti on vähäistä suomalaisilla.

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat välttämättömien aminohappojen lähde, joiden tehtävänä on solujen rakentaminen ja ylläpito sekä hormonien, entsyymien ja vasta-aineiden rakentaminen (Haglund ym. 2009). Tuokkola (2010, 62) korostaa proteiinien tärkeyttä kasvuaikana, koska kudokset tarvitsevat niitä kasvamiseen. Proteiinin lähteitä ovat maitotuotteet, liha, kala, kananmuna ja palkokasvit sekä täysjyvävilja (VRN 2014, 22, 33). Voutilaisen ym. (2015, 116–117) mukaan eläinperäisissä proteiininlähteissä on parempi aminohappokoostumus kuin kasvikunnan tuotteissa. Tarvittavat aminohapot saadaan yhdistelemällä erilaisia proteiininlähteitä. Kun lapset syövät lautasmallin mukaisesti, he saavat yleensä ruokavaliosta riittävästi proteiineja, joten runsasproteiinisia maitovalmisteita ei suositella käytettäväksi (Syödään yhdessä 2019, 25).

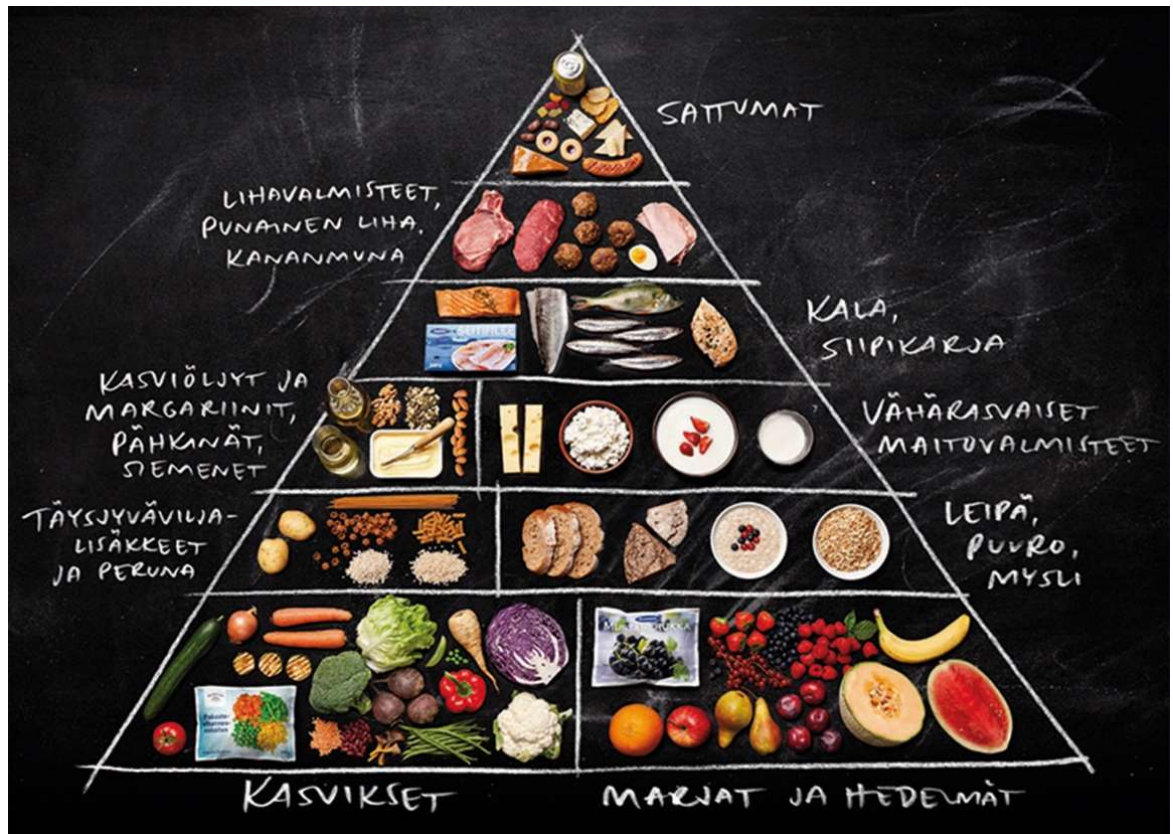
Suola. Natriumia saadaan ruoasta riittävästi suolaa lisäämättäkin, koska lähes kaikissa elintarvikkeissa natriumia on luontaisesti (Haglund ym. 2009, 77). Liiallinen

natriumin saanti kuormittaa lapsen munuaisia, lisää riskiä korkeaan verenpaineeseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin (Hujala 2010, 62). Käytettävä suola tulisi valita jodioituna, koska suomalaisilla jodinpuutos on yleistä (VRN 2014, 29–30). Haglundin ym. (2009, 79) mukaan paljon suolaa sisältäviä elintarvikkeita ovat erilaiset lihavalmisteen, kuten makkarat ja leikkeleet, valmisruoat, leivät ja juustot. Näistä tuotteista löytyy myös vähäsuolaisia vaihtoehtoja ja valmistuksessa on voitu käyttää jodioitua suolaa (Sydänmerkki, [viitattu 1.10.2018]).

Tuokkolan (2010, 57) mukaan alle 1-vuotiaiden ruokaan ei saisi lisätä suolaa eikä suolaa sisältäviä elintarvikkeita tulisi käyttää. Alle 2-vuotiailla lapsilla suolan saantisuositus on korkeintaan 2 grammaa ja 2–10-vuotiailla korkeintaan 3–4 grammaa päivässä (Syödään yhdessä 2019, 32). Päiväkotilasten ruoissa tulee käyttää mahdollisimman vähän suolaa, koska ryhmissä voi olla alle ja yli 2-vuotiaita lapsia (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 58). Vähäsuolaisuus toteutuu, kun suolan määrä huomioidaan aina reseptiikassa ja käytetyn suolan määrä mitataan. Aterioiden suolapitoisuus vähenee, kun valitaan suolattomia tai vähemmän suolaa sisältäviä raaka-aineita ja ruoanvalmistuksessa käytetään niukasti ja ohjeen mukaisesti suolaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 40, 49.)

3.2 Suositeltavat ruokavalinnat

Ruokakolmio (kuva 1) auttaa havainnollistamaan terveellisen ruokavalion monipuolisuutta ja ruoka-aineiden suositeltavia osuuksia. Päivittäisen ruokavalion perustan muodostavat kolmion alaosan ruoka-aineet eli kasvikunnan tuotteet: kasvikset, marjat ja hedelmät, peruna sekä erilaiset viljavalmisteen. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 32.) Ruokakolmion huipulla pienimpänä sijaitsevat sattumat, kuten makeiset ja sipsit, ja seuraavassa lokerossa punainen liha, lihavalmisteen ja kananmuna. Nämä eivät kuulu päivittäin nautittuna terveyttä edistävään ruokavalioon. (VRN 2014, 9–10.)



Kuva 1. Ruokakolmio (VRN 2014, 19).

Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat terveellisen ravitsemuksen perusta ja niitä tulisi syödä jokaisella aterialla (Haglund ym. 2009, 132). Ne sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita, mutta vain vähän energiaa (Arffman 2010, 13). Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä 5–6 lapsen oman kouran kokoista annosta päivässä. Näin annoskoot suurenevat lapsen kasvaessa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 50–51.) Suomalaiset ravitsemussuositukset suosittavat käyttämään satokauden mukaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä, koska ne ovat edullisin ja paras valinta kestäväen kehityksen kannalta (VRN 2014, 41–42).

Peruna ja viljavalmistet. Peruna on ympäristön ja ravitsemuksen kannalta hyvä valinta, koska siinä on kohtuullisesti hiilihydraatteja, monia kivennäisaineita sekä C-vitamiinia. Rasvaisia perunaruokia ja -valmisteita tulisi käyttää satunnaisesti. (Syödään yhdessä 2019, 21.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 17, 25) mukaan loistavia hiilihydraattien, kivennäisaineiden ja vitamiinien lähteitä ovat viljavalmistet. Ne tulisi valita vähäsuolaisina ja runsaskuituisina, koska kuitu pitää kyläläisenä pidempään sekä verensokerin tasaisempuna. Kuitupitoisimpia lähteitä ovat täysjyvävalmistet, kuten täysjyväleipä sekä täysjyvää sisältävät puurot, murot ja

myslit. Leikki-ikäisille viljavalmisteita suositellaan nautittavaksi vähintään 4 annosta päivässä. Yksi annos on yksi pala leipää tai noin desilitra keitettyä puuroa, pastaa tai riisiä. Annosten määrä riippuu lapsen energiantarpeesta ja iästä. (Syödään yhdessä 2019, 23.)

Maitotuotteet sisältävät luonnostaan proteiineja, kalsiumia ja jodia. Maidon rasvasta 2/3 on tyydyttynyttä, joten maitotuotteet tulisi valita vähärasvaisina. Ruokajuomaksi hyvä valinta on D-vitamiinoitu rasvaton maito tai piimä. Juusto saisi sisältää enintään 17 % rasvaa. (VRN 2014, 22.) Lapsiperheiden ruokasuosituksessa ”Syödään yhdessä” (2019, 24) suositellaan leikki-ikäisille kalsiumin ja jodin saannin turvaamiseksi päivässä 4 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 1 viipaleen juustoa.

Punainen liha, lihavalmisteet ja kananmuna. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 22) mukaan punaisen lihan ja lihavalmisteiden rasva on pääosin tyydyttynyttä, minkä vuoksi vähärasvaisia ja lihavalmisteissa vähäsuolaisia vaihtoehtoja tulisi suosia. Lapsille punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan syötäväksi noin puolet aikuisten suosituksesta (500 g) eli korkeintaan 250 grammaa viikossa (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 53). Kananmunia suositellaan käytettäväksi 2–3 kappaletta viikossa, koska keltuainen sisältää paljon kolesterolia. Osalla suomalaisista ravinnon kolesteroli imeytyy tehokkaasti mahdollisten perinnöllisten tekijöiden takia. (Syödään yhdessä 2019, 25.)

Siipikarja, kala ja palkokasvit. Lapsen ruokavaliossa tulisi siipikarjalla, kalalla ja palkokasveilla korvata punaista lihaa proteiinin lähteenä, koska niissä rasvan laatu on parempi (Syödään yhdessä 2019, 25–26). Haglundin ym. (2009, 38) mukaan erityisesti rasvaiset kalat sisältävät runsaasti monitydyttymättömiä rasvahappoja sekä myös D-vitamiinia. Ruokavirasto (2018) suosittelee terveydelle haitallisten ympäristömyrkkyjen takia lapsille vain 1–2 kertaa kuukaudessa isoa (yli 17 cm) silakkaa tai Itämerestä pyydettyä lohta ja järvestä pyydettyä haukea. Palkokasvit ovat ympäristön ja kestävän kehityksen kannalta paras valinta proteiinin lähteenä, minkä vuoksi niitä tulisi syödä viikoittain (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 53). Palkokasvit sisältävät myös runsaasti kuitua, minkä takia ne ovat ravitsemuksellisesti hyvä valinta (VRN 2014, 28, 55).

Pähkinät, siemenet, kasviöljyt ja -margariinit ovat hyviä tyydyttymättömien rasvahappojen lähteitä ruokavaliossa (VRN 2014, 17). Leikki-ikäisillä näkyvän rasvan saantisuositus on 20–30 grammaa päivässä, esimerkiksi 1,5–2 rkl kasviöljyä tai 4–6 tl kasvimargariinia (Syödään yhdessä 2019, 27). Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014, 22–23) suosittelee käytettäväksi leivän päälle vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista margariinia. Näkyvän rasvan lähteinä voidaan käyttää myös pähkinöitä, manteleita ja siemeniä, jotka tulisi valita kuorruttamattomina ja maustamattomina lajeja vaihdellen (VRN 2014, 23). Lapsille sopiva annosmäärä on 15 grammaa päivässä. Poikkeuksena ovat pellavansiemenet, jotka voivat kerätä maaperästä raskasmetalleja. Niitä sopiva määrä 1–6-vuotiaille on enintään ruokalusikallinen eli 6–8 grammaa päivässä. (Syödään yhdessä 2019, 27, 118.)

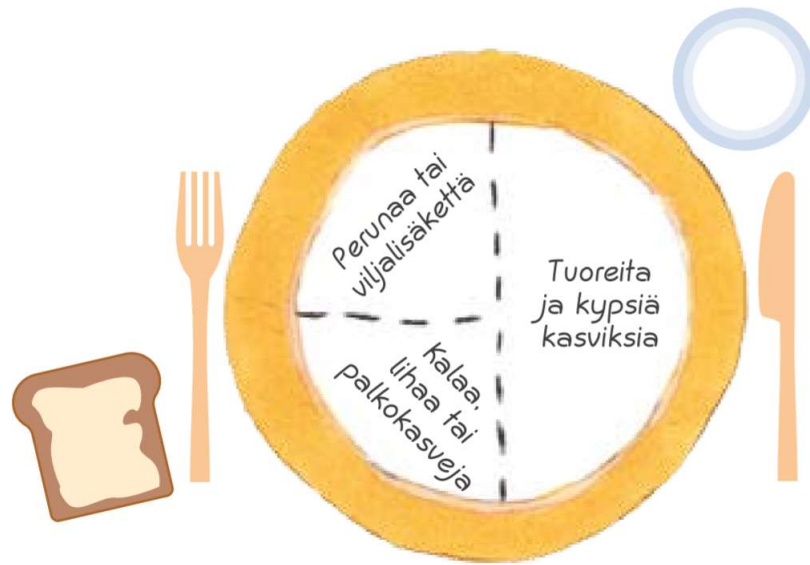
Juomat. Hujalan (2010, 61) mukaan lapsi tarvitsee nestettä noin 1–1,5 litraa päivässä. Janojuomaksi suositellaan käytettäväksi vettä ja ruokajuomaksi D-vitamiinointua rasvatonta maitoa tai piimää (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 51, 54). Kofeiinipitoisia juomia, kuten kahvia ja teetä, tulisi välttää (Syödään yhdessä 2019, 29). Lisäksi energiajuomia ei suositella ollenkaan alle 15-vuotiaille. Runsas kofeiinin saanti voi aiheuttaa lapsilla rytmii- ja unihäiriöitä, levottomuutta ja vatsavaivoja. (Scientific Committee on Food 2003, 1.)

3.3 Lautasmalli

Lautasmalli havainnollistaa terveellisen ja monipuolisen aterian koostamista, jossa eri ruokaryhmät muodostavat tasapainoisen kokonaisuuden (Voutilainen ym. 2015, 32). Terveyttä ja iloa ruoasta (2018, 39) -suosituksen mukaan päiväkodeissa lautasmalli tulisi kuvata malliateriana, koska se antaa koko henkilökunnalle yhteneväiset ohjeet siitä, miten aterianosien tulisi jakaantua. Malliateria ei ole vaatimus siitä, mitä lapsen tulisi määrällisesti syödä yhdellä aterialla, vaan se auttaa hahmottamaan ravitsemuksellisesti tasapainoisen ateriakokonaisuuden.

Lapsien lautasmallissa (kuva 2) aterian osat jakaantuvat samalla tavalla kuin aikuisilla, mutta annoskoko on yksilöllinen. Lautasesta puolet täytetään tuoreilla tai kypsillä kasviksilla, neljäsosa perunalla tai viljalisäkkeellä ja viimeinen neljäsosa kalalla,

lihalla tai palkokasveilla. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 34.) Ateriaa täydentää vähäsuolainen täysjyväleipä, jonka päällä on vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista levitettä. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta ja D-vitamiinointua maitoa tai piimää. (VRN 2014, 20.) Puuro- ja keittoateriaa täydentää jälkiruoka, joka on esimerkiksi hedelmiä tai kotimaisia marjoja sellaisenaan tai niistä tehtyjä kiisseleitä, soseita ja survoksia (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 42).



Kuva 2. Lautasmalli (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 34).

Lautasmalli voidaan toteuttaa monella eri tavalla eli sitä voidaan hyödyntää eri aterioilla (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 34). Esimerkiksi aamulla puurosta, sokeittomasta myslistä tai vähäsuolaisesta täysjyväleivästä saa hyvin kuituja ja hiilihydraatteja. Toinen kolmannes ateriasta täytetään tuoreilla kasviksilla, marjoilla tai hedelmillä. Lapsen aamiaiseen on hyvä kuulua myös lasi rasvatonta maitoa tai vaihdellen muita maitovalmisteita, kuten jogurttia, rahkaa tai raejuustoa. (Neuvokas perhe [viitattu 14.11.2018].)

3.4 Ruoan ravitsemuslaatu

Ravitsemuslaatu kuvaa ruokavalion, ruoan tai yksittäisen elintarvikkeen ravintoainesisältöä verrattuna ravitsemussuosituksiin. Ravitsemuslaatua arvioidessa erityis-

huomiota kiinnitetään rasvan laatuun, sokerin ja suolan määrään sekä kuitupitoisuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 14.) Ruoan ravitsemuslaadun kehittämiseen ja arviointiin on kehitetty erilaisia työvälineitä, kuten arkilounaskriteerit ja Sydänmerkki-aterian kriteerit. Lisäksi ravitsemussuosituksissa ruokapalveluissa tarjottavien aterioiden ravitsemuslaadulle on määritelty kriteerit pääruoalle, energialisäkkeelle ja muille aterian osille. Kriteerit ovat tarkoitettu käytettäväksi aterioiden suunnitteluun ja toteuttamiseen esimerkiksi päiväkotien perusruokavalion lounas- ja päivällisaterioissa. (VRN 2014, 38–39.) Ravitsemussuositusten ruokapalveluiden aterioille tarkoitetuissa kriteereissä oleellista on tyydyttyneen rasvan ja suolan minimoiminen sekä kuidun määrän suuruus. Riittävä kuitupitoisuus taataan viljalisäkkeille asetetulla vähimmäiskuitumäärällä, joka on leivässä ja pastassa 6 g ja täysjyväriisissä 4 g sataa grammaa kohden. Tyydyttymättömien rasvahappojen saamisen turvaamiseksi salaattinkastikkeeksi suositellaan öljypohjaista tuotetta. Lisäksi asiakkaille tulee kuvata ravitsemussuositusten mukainen ateriakokonaisuus ja ruokavannat, jotka on merkittävä ruokalistaan. (VRN 2014, 52–53.)

Ruokapalveluissa hyvän ravitsemuslaadun takaavat huolellinen ruokalistasuunnittelu, vakioitu reseptiikka, laadukkaat raaka-aineet ja seuranta. Ravitsemuslaadun seuranta on jatkuva prosessi, millä varmistetaan, että tarjottava ruoka on ravitsemussuositusten mukaista. Jokainen ruoanvalmistuksen vaihe huomioidaan: ruokalistan suunnittelussa mietitään aterian kokonaisuutta ja elintarvikehankinnoissa suositetaan runsaskuituisia, vähäsuolaisia ja -sokerisia vaihtoehtoja ja vältetään runsaasti tyydyttyneitä rasvoja sisältäviä tuotteita. Varhaiskasvatuksessa tarjotaan yleensä useita aterioita, kuten aamiainen, lounas ja välipala, joten ruokalistasuunnittelussa huomioidaan päivän aterioiden kokonaisuus. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 37, 59.) Lasten ikä, makutaso sekä syömään oppimiseen liittyvät tavoitteet tulee myös huomioida. Pieni määrä lisättyä sokeria voi auttaa syömään happamia ruokia, kuten puolukka- tai herukkamarjapuuroa sekä puurojen ja hapanmaitotuotteiden marjalisäkkeitä. (Syödään yhdessä 2019, 87.)

Sydänmerkki on elintarvikkeiden ja aterioiden merkintäjärjestelmä, mikä kertoo ravitsemuksellisesta laadusta. Sydänmerkillä merkittyjen tuotteiden ja ruoka-annosten rasvan laatuun ja määrään on kiinnitetty huomiota sekä tuote on suolan, sokerin ja kuidun kannalta parempi valinta. Aterialle myönnetty Sydänmerkki kertoo, että

koko ateria noudattaa Sydänmerkki-kriteerejä. Sydänmerkki-aterialla jokaisella aterianosalla on omat kriteerit, joissa on kiinnitetty huomiota rasvan määrään ja laatuun sekä suolapitoisuuteen. Lisäksi viljapohjaisissa aterianosissa on huomioitu kuidun määrä. Nämä kriteerit ovat yhdenmukaiset kansallisissa ravitsemussuosituksissa esitettyjen ateriakohtaisten ravitsemuskriteereiden kanssa (Sydänmerkki, [viitattu 1.10.2018].) Ruokapalveluissa kaikki Sydänmerkin saaneet elintarvikkeet ovat sellaisenaan soveltuvia aterianosiksi (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 87). Sydänmerkki voidaan myöntää aterialle vain, kun aterialta löytyvät kaikki aterianosat, jotka noudattavat Sydänmerkki-kriteereitä. Tämä tarkoittaa, että pääruoan lisäksi tarjolla on leipää ja levitettä, kasviksia, öljypohjaista salaattinkastiketta sekä ruokajuomaa. (Sydänmerkki [viitattu 27.3.2019].)

Arkilounaskriteerit ovat työkalu ravitsemuslaadun arviointiin. Kriteerien avulla ei voida selvittää ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä, mutta pystytään arvioimaan pääpiirteittäin ruoan terveellisyyttä. Jos mittarin neljä kriteeriä eli perus-, suola-, rasva- ja tiedotuskriteeri toteutuvat keittiössä hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti ravitsemussuosituksen mukaista. Peruskriteerissä kartoitetaan ruokajuoman, leivän ja levitteen laatua sekä sitä, onko jokaisella aterialla tarjolla kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä ja käytetäänkö kasviöljypohjaista salaattinkastiketta tai kasviöljyä. Rasvakriteerin toteutuminen edellyttää, että elintarvikkeiden valinnassa ja valmistusmenetelmissä rasvan laatuun ja määrään on kiinnitetty huomiota. Suolakriteerissä seurataan ruoan suolapitoisuutta, eli käytetäänkö runsassuolaisia elintarvikkeita ja noudatetaanko ruokaohjeen mukaista suolamäärää vai käytetäänkö suolaa maun mukaan. Asiakkaiden informointia arvioidaan tiedotuskriteerin avulla, eli onko asiakkaila nähtävillä malliateria ja kuinka usein asiakkaiden nähtäville laitetaan tietoa aterian ravitsemuslaadusta ruokalistamerkinä. (Suomen Sydänliitto 2016.)

4 PÄIVÄKOTIRUOKAILU

Päiväkotiruokailu on muun joukkoruokailun tavoin merkittävä osa suomalaista ruokakulttuuria. Noin kolmasosa suomalaisista käyttää päivittäin erilaisia ateriapalveluita, ja ne kuuluvat suomalaiseen arkeen lapsuudesta vanhuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 18.) Varhaiskasvatuksessa ruokailu tasoittaa lasten perhe- taustoista johtuvia ravitsemuseroja (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 13). Päiväkotien merkitys lasten ylipainon ehkäisyssä on merkittävä, koska päivähoito tavoittaa enemmistön suomalaislapsista. Lapset syövät hoidossa yleensä aamupalan, lounaan ja välipalan, mikä tarjoaa oivan mahdollisuuden ruokakasvatukseen, oppimisen säännölliseen ateriarhythmiin ja tutustumista uusiin ruokiin. (Nuutinen 2015, 282.)

Kyttälän ym. (2008, 92) mukaan kodin ulkopuolella hoidossa olevien lasten ruokavalio oli lähempänä ravitsemussuosituksia ja monipuolisempi verrattuna kotona hoidettuihin lapsiin. Erkkola ym. (2012, 100) huomasivat, että päivähoidossa olevat lapset saivat ruoastaan enemmän kuitua, proteiinia sekä eri vitamiineja ja kivennäisaineita. Lehtisalon ym. (2010, 959–960) tutkimuksen mukaan päiväkodeissa hoidetut 3-vuotiaat söivät enemmän kalaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä käyttivät useammin rasvatonta maitoa ja margariinia kuin kotona hoidetut lapset. Päiväkodeissa olleiden poikien ja tyttöjen ruokailutottumusten välillä ei havaittu Arganinin ym. (2012, 94) tutkimuksessa eroavaisuuksia.

Varhaiskasvatuslain (L 13.7.2018/540) 2 luvun 11 §:ssä säädetään, että lapsille on varhaiskasvatuksessa järjestettävä ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto ja ruokailu järjestetään ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) mukaan päiväkotiruokailu on osa varhaiskasvatuksen päivittäistä pedagogista toimintaa. Päiväkotiruokailun tavoitteena on turvata lapsen terve kasvu ja kehitys sekä edistää lapsen hyvinvointia ja terveyttä. Tarkoituksena on ohjata lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon ja opastaa hyviin pöytätapoihin. Tarjottavan ruoan laadun tulee täyttää yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset, eli ruoan pitää olla energiamäärällisesti riittävää, ravintoainetiheää ja ravitsemussuosituksen mukaista. Ruokaa tulee tarjota riittäviä määriä ja säännöllisesti hoitopäivän pituudesta ja ajankohdasta riippuen. (Opetus-

ja kulttuuriministeriö 2016.) Lapselle tarjotaan ne ateriat, jotka tavanomaisesti kuuluvat kyseisen ajankohdan ateriarhythmiin. Kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa oleva lapsi syö esimerkiksi aamiaisen, lounaan ja välipalan. (Syödään yhdessä 2019, 87.)

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (L 13.7.2018/540, 1 luku, 2 §). Varhaiskasvatuslaissa (L 13.7.2018/540) säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta sekä tietovaranosta. Lain (1 luku, 3 §) mukaan varhaiskasvatuksen tulee edistää lapsen kehityksen ja iän mukaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia. Päiväkotien lisäksi varhaiskasvatusta järjestetään perhepäivähoidossa tai kerho- ja leikkitoimintana (Opetushallitus, [viitattu 23.11.2018]). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2018b, 9) mukaan lapsi voi osallistua varhaiskasvatukseen osa- tai kokoaikaisesti. Osa-aikainen varhaiskasvatus kestää enintään viisi tuntia ja kokoaikainen yli viisi tuntia, mutta enintään 10 tuntia vuorokaudessa.

Varhaiskasvatukseen voivat osallistua lapset, jotka eivät vielä ole oppivelvollisuusikäisiä sekä sitä vanhemmat lapset, mikäli erityisolosuhteet sitä vaativat (L 13.7.2018/540, 1 luku, 1 §). Oppivelvollisuus alkaa sinä vuonna, kun lapsi täyttää seitsemän vuotta (L 21.8.1998/628, 7 luku, 25 §). Vuonna 2017 Suomessa varhaiskasvatukseen osallistui 1–6-vuotiaista noin 248 000 lasta eli 71 %. Varhaiskasvatukseen osallistuneista kunnallisessa päiväkodissa oli 76 % eli noin 188 000 lasta. Osallistuvien lasten osuuksissa oli isoja ikäryhmittäisiä eroja. Alle 1-vuotiaista 1 % osallistui varhaiskasvatukseen, kun taas 2-vuotiaista 63 % ja 5-vuotiaista 86 %. Etelä-Pohjanmaalla 1–6-vuotiaista lapsista 66 % osallistui varhaiskasvatukseen. (THL 2018b, 1, 5, 8.) Seinäjoen kaupungin hyvinvointikertomuksen (2018, 18) mukaan 75 % 0–6-vuotiaista lapsista osallistuu Seinäjoella varhaiskasvatuksen eri toimintamuotoihin.

Esiopetus. Varhaiskasvatus vastaa esiopetuksesta, joka on ollut Suomessa pakollista 11.8.2015 alkaen. Lasten on osallistuttava vuoden kestävään esiopetukseen tai muuhun esiopetuksen tavoitteet saavuttavaan toimintaan ennen oppivelvollisuuden alkamista. (L 21.8.1998/628, 7 luku, 26 a §.) Opetushallituksen ([viitattu 21.11.2018]) mukaan esiopetuksen tavoitteena on yhteistyössä perheen kanssa

vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja, tervettä itsetuntoa leikin ja positiivisen oppimiskokemuksen avulla.

4.1 Päiväkotiruokailua koskevat säädökset

Päiväkotiin järjestetyn ruokailun ohjenuorana ovat varhaiskasvatuslain eri tavoitteet. Varhaiskasvatuslain (L 13.7.2018/540, 2 luku, 11 §) mukaan kaikille varhaiskasvatuksessa läsnä oleville lapsille on järjestettävä ohjatusti ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) mukaan lapselle tarjottavien ruokien pitää sisältyä hoitomaksuun, eikä niistä saa periä erillisiä korvauksia. Yhtenä varhaiskasvatuslain (L 13.7.2018/540, 1 luku, 3 §) tavoitteena on kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) mukaan päiväkotiruokailu on ravinnon saamisen lisäksi pedagoginen ja yhteisöllinen tilanne, jossa lapsella on mahdollisuus oppia ruokien maistamista, hyviä ruokailutapoja, toisten huomioon ottamista sekä keskustelutaitoja. Ruokailun kiireettömyys, tarkoituksenmukainen järjestäminen ja ohjaaminen takaavat, että lapsi saa ohjausta ruokailutottumuksiin ja -tapoihin. Henkilöstö voi samalla myös ohjata ja havainnoida lasta sekä tehdä havaintojen perusteella lapsen varhaiskasvatusta koskevia suunnitelmia.

4.2 Ruokapalvelujen toteuttaminen

Ruokapalvelujen suositusten mukainen järjestäminen on osa kuntien strategiseen päätöksentekoon perustuvaa toimintaa ja alueellista kehitystä (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 5). Ruokapalvelut voidaan tuottaa varhaiskasvatukseen kunnan omana palveluna tai ostaa ulkopuoliselta ruokapalvelutarjoajalta. Ruokapalvelujen kilpailutuksessa ja elintarvikkeiden hankinnassa tärkeintä on huomioida ruoan ravitsemuslaatu. (Syödään yhdessä 2019, 87.) Ruokapalvelujen toteuttamisessa noudatetaan varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta ”Terveyttä ja iloa ruoasta” (2018, 54) kokonaisuudessaan. Lisäksi ruokailuaikojen ja aterioiden ajoituksessa noudatetaan säännöllistä ateriarytmiä. Tarjottavien ruokien energian ja ravintoaineiden määrän

tulee kattaa varhaiskasvatuksessa kokoaikaisesti olevalla lapsella noin kaksi kolmannesta ja osa-aikaisesti olevalla yksi kolmasosa. Tällöin kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa olevalle tarjotaan päivän aikana keskimäärin kolme ateriaa, jotka sisältävät energiaa 2–5-vuotiailla 800 kilokaloria ja sitä vanhemmilla 1100 kilokaloria. Suositus toteutuu vain silloin, kun lapsi nauttii kaikki ateriat lisäkkeineen. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 38, 55.)

Ruokalista. Ruokailun toteuttamisen perusta on lapsilähtöinen eli lapsen kehitysvaiheet huomioiva ruokalista (Syödään yhdessä 2019, 13, 88). Jotta lapset tutustuisivat erilaisiin ruoka-aineisiin, ruokalistoja, ruokalajeja sekä aterianosia tulisi vaihdella ja uudistaa. Monipuolisessa ruokalistassa on erilaisia keittoja, pääruokakastikkeita, kappale-, pata- ja vuokaruokia. Vaihtelevuuden ja monipuolisuuden takaavat vähintään viiden viikon ruokalistakierto, jossa huomioidaan vuoden sesongit, juhlapäivät ja teemat. Nämä rytmittävät vuotta ja ovat osa ruokakasvatusta ohjaamalla ruoka- ja tapakulttuurin perinteisiin. Juhla- ja teemapäivien aterioissa voidaan ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksissa joustaa. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 37.) Ruokalista on hyvä pitää esillä päiväkodissa ja julkaista esimerkiksi kunnan verkkosivuilla, jotta vanhemmat voivat sovittaa kotona tapahtuvan ruokailun päiväkodin ruokailuun. Näin pystytään huomioimaan joidenkin raaka-aineiden käyttöön liittyviä ohjeistuksia. Esimerkiksi leikki-ikäisillä makkaran, nakkien ja leikkeiden yhteismäärä saisi olla enintään 150 g viikossa (Syödään yhdessä 2019, 87, 110.)

4.3 Ruokakasvatus

Ruokakasvatus pohjautuu varhaiskasvatussuunnitelmassa esitettyihin tavoitteisiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Ruokakasvatuksen tavoitteena on kehittää myönteistä suhtautumista syömiseen ja ruokaan sekä kannustaa lasta omatoimiseen ruokailuun sekä monipuolisiin ja terveyttä edistäviin ruokailutottumuksiin. Ruokakasvatuksen tuella lapsi tutustuu tutkimalla eri aisteillaan ruokiin, niiden alkuperään, makuun ja koostumukseen. Tavoitteena on antaa kiireetön ilmapiiri ruokaillessa sekä opetella pöytätapoja ja yhdessä syömisestä kulttuuria. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 63.)

Kaikki ruokailutilanteet ovat kasvatustilanteita, joihin päiväkodin kasvatushenkilökunta osallistuu itse roolimalleina. Ruokailutilanteessa lasta voidaan rohkaista maistamaan uusia ja erityisesti terveyttä edistäviä ruokia, kuten kalaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 65.) Tarjotusta ruoasta lapset syövät ruokaa tarpeensa mukaisesti, eikä ruokaa tuputeta tai pakoteta syömään (Hujala 2010, 60). Ruokajuoma ja leipä ovat aterian osia, niitä ei käytetä palkintona muun ruoan syömisestä. Positiivinen ilmapiiri ruokailutilanteessa kannustaa oppimaan. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 24, 64–65.) Lisäksi ruokailun rauhallisuus ja miellyttävyys antaa Nurttilan (2001, 126–127) mukaan lapselle esteettisen kokemuksen, mikä viestittää lapselle siitä, että ruokaa arvostetaan. Ruokailutilanteessa lapselle annetaan mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ruoasta ja ruokailusta sekä kannustetaan kysymään kaverin mielipidettä ja kertomaan tälle omansa. Lapsi voi osallistua ruoan valmistukseen, pöydän kattamiseen ja jälkisiivoukseen. Hänet voidaan ottaa mukaan myös ruokailuun liittyvien sääntöjen laadintaan ja antaa mahdollisuus arvioida ruokalistaa sekä ehdottaa ruokia. (Syödään yhdessä 2019, 38.)

Ruokakasvatusta voidaan täydentää muulla ruokaan liittyvällä toiminnalla, kuten järjestämällä yhteisiä keskustelutuokioita, leikkimällä ja askartelemalla ruokateeman ympärillä, leipomalla ja valmistamalla ruokaa yhdessä, viljelemällä pienimuotoisesti päiväkodin pihalla tai kasvattamalla yrttejä sisällä. Lasten kanssa voidaan tehdä yhteisiä retkiä metsään sienestämään tai marjastamaan. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 65.) Nurttilan (2001, 127) mukaan tärkeässä osassa suomalaista ruokakulttuuria ovat juhlien ja vuodenaikojen perinneruoat, mihin lapsi on hyvä tutustuttaa päiväkodin juhlahetkissä.

Ruokailun pulmatilanteet. Strengellin (2010, 117–119) mukaan ruokailun pulmatilanteita voivat olla valikoiva syöminen, keskittymisvaikeudet ja viivyttely ruokailutilanteessa, ruokailussa ilmenevä aistiali- ja yliherkkyys tai kömpelyys ruokailuvälineiden käytössä. Nurttilan (2001, 124) mukaan päiväkodissa ruokailutilanteita hankaloittavat lasten pelko uusia asioita kohtaan, huomionhakuisuus, isot ryhmäkoot sekä meluinen ruokailutilanne. Päiväkotiruokailuun sopeuttaminen voi olla hankalaa, jos lapsi ei ole tottunut yhteisiin ruokailuhetkiin, uusiin makuihin ja on saanut itse valita ruokansa. Valikoiva syöminen voi vahvistua, mikäli päiväkodin ruoat poikkeavat huomattavasti kodin tarjonnasta. Terveyttä ja iloa ruoasta (2018,

38) -ruokailusuosituksessa kerrotaan, että leikki-ikäinen lapsi seuraa tarkasti ikätovereidensa syömistä, koska lapsi haluaa samaistua ja kiinnittyä ikäryhmäänsä sekä sen tapoihin. Uudet ruoat voivat olla lapsesta kiehtovia ja halu maistaa kasvaa lapsiryhmän tuella. Pulmatilanteissa tärkeää on sensitiivinen vuorovaikutus eli kuulla ja keskustella lapsen kanssa sekä vahvistaa tämän vaikutusmahdollisuuksia. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 38.)

5 LASTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

Pienet lapset ottavat mallia ruokailutottumuksiinsa ympärillään olevista aikuisista ja muista lapsista (Syödään yhdessä 2019, 13). Lapsen ruokailutottumukset muistuttavat ruokailusta vastuussa olevan vanhemman ruokailutottumuksia (Vepsäläinen ym. 2018b, 5) ja vanhempien ostopäätökset vaikuttavat suoraan lapsen ruokailutottumuksiin (Vepsäläinen ym. 2018a). Aikuinen toimii lapsen roolimallina ja vaikuttaa omalla ruokailukäyttäytymisellään sekä ohjauksellaan lapsen syömiseen, ruokavalintoihin, -tapoihin ja -asenteisiin (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 14).

Vaikka viime vuosikymmenten aikana alle kouluikäisten lasten ruokavalion kokonaisenergian ja kovan rasvan saanti on laskenut (Kyttälä ym. 2008, 115) sekä D-vitamiinilisän ja sillä täydennettyjen elintarvikkeiden käyttö on yleistynyt, lasten ruokailutottumuksissa on vielä kehitettävää (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 13). Suosituksiin nähden leikki-ikäisten pehmeän rasvan ja siitä saatavien monitydyttymättömien rasvahappojen saanti on vähäistä, kun taas tyydyttynyttä rasvaa, sokeria ja suolaa saadaan liikaa. Suuri osa lapsista saa myös D-vitamiinia liian vähän. (Kauhanen ym. 2013, 223; Kyttälä ym. 2008, 50.) Lisäksi lapset syövät suositelluista viidestä päivittäisestä kasvis-, marja- ja hedelmäannoksesta vain puolet (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 13). Kodin yhteiset ruokailuhetket ovat vähentyneet ja aterioita korvataan usein välipaloilla. Tuoreita kasviksia ja hedelmiä syödään niukasti, kun taas sokeripitoisia elintarvikkeita ja juomia kuluu runsaasti. (Erkkola ym. 2012, 98.) Vepsäläisen ym. (2018a) tutkimuksessa kävi ilmi, että lasten napostelu oli yleisempää, jos kotona oli saatavilla sokeripitoisia elintarvikkeita. Mikäli lapsilla oli saatavilla runsaasti kasviksia ja hedelmiä, lapset napostelivat harvemmin. Lisäksi Talvia (2013, 51) havaitsi tutkimuksessaan, että vanhempien kiinnostus terveelliseen ravitsemukseen näkyi heidän lastensa runsaampana kasvien ja hedelmien syömisellä.

Kyttälän ym. (2008, 95) mukaan paremmassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheissä lasten ravitsemuksen on havaittu noudattavan mm. hedelmien ja kasvien käytön osalta enemmän suosituksia. Lisäksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2012, 125) mukaan vanhempien koulutuksen pituus korreloi suoraan las-

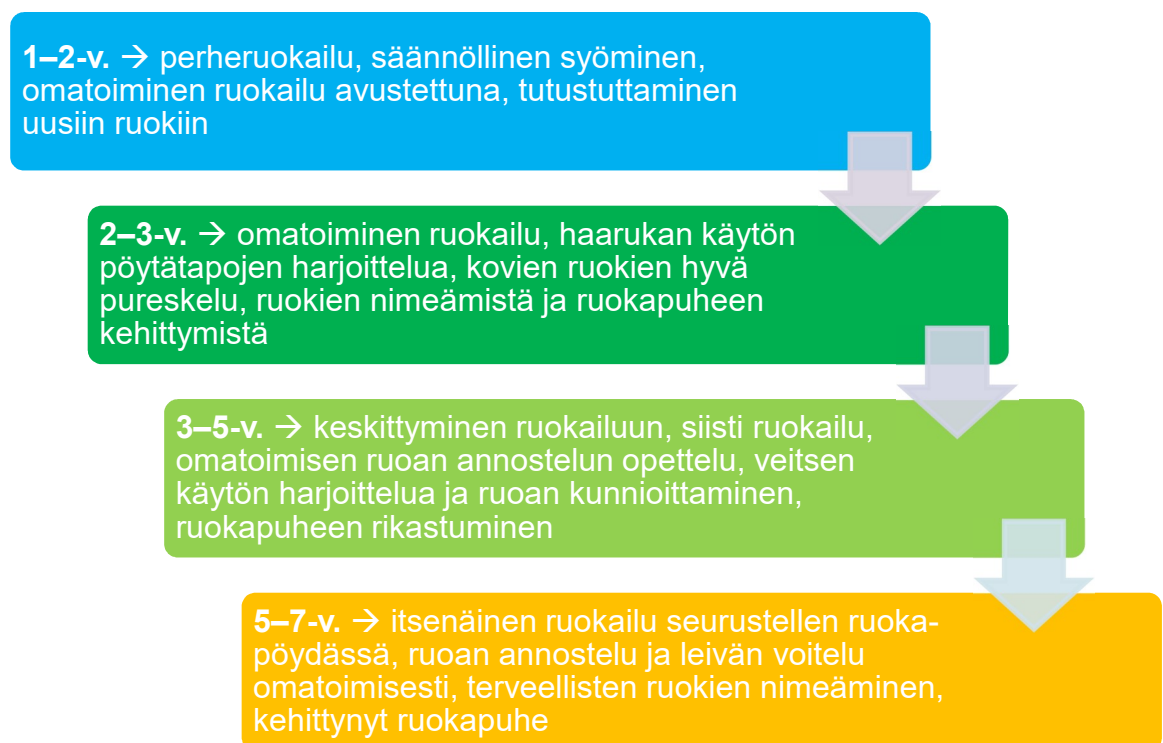
ten terveellisemmissä ruokatavoissa. Korkeammin koulutettujen äitien lapset käyttivät enemmän rasvatonta maitoa ja söivät kasvislisäkkeitä kuin lapset, joiden äideillä oli lyhyempi koulutus. Myös D-vitamiinivalmisteen antaminen oli yleisempää korkeamman koulutuksen saaneilla äideillä. Virvoitusjuomien, erilaisten leipien tai rasvaliikkeen valintaan äitien koulutus ei vaikuttanut. Matalammin koulutettujen äitien lapsilla suolaisten naposteltavien käyttö oli yleisempää. Lisäksi isien matala koulutus oli yhteydessä lapsen korkeampaan sokerin saantiin. (Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot 2012, 121–122.)

Lehtisalon ym. (2010, 961) tutkimuksen mukaan lapset saivat viikonloppuisin enemmän sokeria ja vähemmän proteiinia, kuitua ja erilaisia vitamiineja ja kivennäisaineita hoitopaikasta riippumatta. Hart ym. (2011) havaitsivat, että viikonloppuisin lasten energiansaanti oli suurempaa kuin arkipäivinä ja viikonlopun ruokailuissa havaittiin napostelutyylistä syömistä. Tällöin lapset söivät vähemmän kasviksia ja hedelmiä ja joivat enemmän sokeroituja juomia.

On havaittu, että suomalaislasten ruokailutottumuksissa on alueellisia eroja. DIPP-ravintotutkimuksen perusteella 3- ja 6-vuotiaat pirkanmaalaislapset söivät kasviksia selkeästi enemmän kuin Pohjois-Pohjanmaalla, jossa väestötiheys on lähes neljäsosa Pirkanmaahan verrattuna. Huomattiin, että vanhempien korkea koulutustaso taasi eroa. (Kyttälä ym. 2008, 95.) Seinäjoen hyvinvointikertomuksessa (2018, 23) kerrotaan, että Seinäjoella lapset ja nuoret syövät vähemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin muualla Suomessa. Kouluterveyskyselyn 2017 (2019) tuloksia vertaillen Etelä-Pohjanmaalla pienissä kunnissa 4. ja 5. luokan oppilaat söivät kouluruoalla keskimäärin harvemmin salaattia ja raastetta kuin isoimmilla paikkakunnilla. Jokaisena koulupäivänä salaattia ja raastetta sanoi syövänsä Soinissa 29 % ja Evijärvellä 36 % koululaisista, kun taas Seinäjoella 61 % ja Kurikassa 56 %. Kouluterveyskyselyn mukaan isoimmissa kunnissa ei syödä kaikkein terveellisimmin, joten suoria päätelmiä ei voida asuinpaikan koon mukaan tehdä. Toisaalta kaikkein pienimmissä kunnissa koululaisten ruokailutottumuksissa oli eniten parantamisen varaa. Päiväkodeista vastaavat laajat alueelliset vertailut puuttuvat. Alle kouluikäisten lasten ruokailutottumusten alueellisia eroja ja asuinpaikan vaikutusta on tutkittu vähän Suomessa, mutta tällä tutkimuksella saadaan aiheesta lisätietoa.

5.1 Ruokailun kehittymisen vaiheet

Vuoden ikäinen lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Viimeistään tässä vaiheessa koko perheen on hyvä opetella syömään yhdessä ja säännöllisesti. Aikuisen tehtävänä on toimia roolimallina, tarjota säännöllisesti monipuolista ja suositusten mukaista ruokaa antaen lapsen päättää syömänsä ruoan määrä. (Hujala 2010, 59.) Ruokailutilanteissa opitaan ruokapuhetta, mikä tarkoittaa omien ruokakokemusten ja -mieltymysten sanoittamista (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 27). Kuviosta 1 nähdään lapsen ruokailun kehittymisen vaiheet ensimmäisestä ikävuodesta alkaen.



Kuvio 1. Ruokailun kehittymisen vaiheet (Nurttila 2001, 107; Syödään yhdessä 2019, 80).

1–2-vuotias lapsi ruokailee ja syö säännöllisesti samaa ruokaa yhdessä muiden kanssa. Lapsi oppii maistamaan eri ruokia sekä keskittyy vähitellen ruokailussa vain syömiseen, ja myös lusikan käyttö kehittyy. Pureskelua, sopivan palan ottamista ja suun tyhjäksi syömistä harjoitellaan. Lasta tulee auttaa tarvittaessa ja ruoka hienonnetaan, mikäli lapsella ei ole riittävästi hampaita pureskeluun. Puheen kehittyessä lapsi osaa tunnistaa jo muutamia ruokia ja ruoka-aineita. (Hujala 2010, 59–61.)

2–3-vuotias syö jo itsenäisesti lusikalla ja opettelee haarukan käyttöä. Aikuinen päättää mitä ruokaa syödään ja koska, lapsi tietää minkä verran on syötävä tullakseen kylläiseksi. Lapsi oppii pureskelemaan ruokansa hyvin ja ettei ruoka suussa puhuta. Ruokalajit tulevat tutummiksi ja uusien ruokien maistelu sujuu paremmin. (Nurttila 2001, 104–105.) Ruokapuhe kehittyy, lapsen ruokasanasto laajenee ja hän osaa nimetä ruokia. Lapsi voi opetella ruokailun jälkeen viemään ruokailuvälineet sovittuun paikkaan sekä sanomaan ”kiitos” ja ”ole hyvä”. (Syödään yhdessä 2019, 80.)

3–4-vuotias osaa käyttää lusikkaa ja haarukkaa sekä harjoittelee veitsen käyttöä. Ruokaillessa lapsi havainnoi muita ja katsoo esimerkkiä siitä, mitä muut syövät. Lapsi opettelee syömään siististi ja kunnioittaa ruokaa, sitä ei heitellä ympäriinsä. Arki- ja juhlaruoat osataan erottaa toisistaan. (Nurttila 2001, 105.) Yli 4-vuotiaan lapsen ruokapuhe rikastuu ja hän saa uusia ruokamieltymyksiä (Syödään yhdessä 2019, 80).

5–6-vuotias syö usein jo itsenäisesti, siististi ja osaa käyttää kaikkia aterimia. Hyvät ruokailutavat hioutuvat, lapsi ottaa muut huomioon ja juttelee rauhallisesti muiden kanssa. Leivän voitelu sujuu, hedelmien ja perunan kuorimista harjoitellaan vielä. Lapsi saa kokemuksia monenlaisista ruokailutilanteista, viimeistään esikouluun mentäessä. Lapsi on kiinnostunut ruoasta ja alkaa ymmärtämään ruoan merkityksen omalle kasvulleen ja terveydelleen. (Nurttila 2001, 105–106.) 7-vuotiaan lapsen ruokapuhe on kehittyntä ja hän osaa ilmaista omia aistimuksiaan ruoasta. Ennen kouluun menoa lapsi osaa kuoria perunan ja hedelmiä. (Syödään yhdessä 2019, 80.)

5.2 Ruokailun haasteet

5.2.1 Ylipaino

Lapsen ikä vaikuttaa vahvasti kehon koostumukseen ja rasvamäärään. Kansainvälisesti yli 2-vuotiailla ylipainon määrittämiseen käytetään iän huomioon ottavaa painoindeksiä eli ISO-BMI-arvoa. (Veijola 2015, 266–267.) Tällöin voidaan

käyttää aikuisten painoindeksirajoja eli ISO-BMI-arvon ollessa 25–30 kg/m² puhutaan ylipainosta ja yli 30 kg/m² lihavuudesta (Pietiläinen 2015, 28). ISO-BMI ei toimi alle 2-vuotiaiden lasten painon mittaamisessa, vaan painoa arvioidaan pituuspainoprosentilla, eli lapsen painoa verrataan samanpituisten ja samaa sukupuolta olevien lasten keskipainoon. Alle 7-vuotiailla poikkeaman ollessa 10–20 % kyseessä on ylipaino ja yli 20 % poikkeaman kohdalla lihavuus. Lisäksi lapsen vyötärölle kertynyttä ylipainoa voidaan määritellä vyötärö–pituussuhteen avulla, jolloin vyötärömitta jaetaan pituudella. Normaalipainossa arvo on alle 0,5 ja yli 0,5 arvo kertoo ylipainosta. (Veijola 2015, 266–267.)

Lasten ylipainoisuus ja lihavuus on Suomessa merkittävä terveysongelma (Kaikkonen ym. 2014, 161). Vuonna 2016 Seinäjoella lapsista ylipainoisia ja lihavia 1-vuotiaista oli 8 % ja 5-vuotiaista 14 % (Seinäjoen kaupunki [Viitattu 13.10.2018]). Lapsuusajan lihavuus jatkuu yleensä aikuisiälle, joten sen ehkäisy on tärkeää (Haglund ym. 2009, 137). Williamsin ja Greenen (2018, 1) mukaan lapsuuden ylipaino on yhteydessä mm. tyypin 2 diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen ja sydänsairauksiin. Lisäksi lihaviin lasten elämänlaatu heikkenee, koska lihavuus vaikuttaa kokonaisvaltaiseen eli fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Sahoo ym. 2015).

Ylipainon ja lihavuuden syy on energiansaannin epätasapaino eli energiaa saadaan liikaa kulutukseen nähden (Williams & Greene 2018, 2). Liiallinen sokerin ja virvoitusjuomien käyttö, suuret annoskoot ja fyysisen aktiivisuuden vähyys ovat merkittäviä tekijöitä lihavuuden lisääntymisessä (Sahoo ym. 2015). Liian pitkät ateriavälit voivat aiheuttaa ahmintaa sekä napostelua ja siten altistaa ylipainolle (Haglund ym. 2009, 132, 138). Lisäksi runsasenerginen ruoka sisältää enemmän kaloreita, vaikka annoskoot pysyisivät samankokoisina. Energiaa on runsaasti rasvaa ja/tai lisättyä sokeria sisältävissä tuotteissa, kuten karkeissa, leivonnaisissa, sipseissä tai muissa napostelutuotteissa. (VRN 2014, 17.)

Lapsuuden ylipaino on monien tekijöiden summa. Perheen vaikutus on suuri, koska jo pienet lapset alkavat sisäistämään vanhempensa ruokailutapoja ja aktiivisuutta. (Williams ym. 2016.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisun ”Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot” (2012, 67) mukaan lasten ylipaino oli yleisem-

pää matalammin koulutettujen äitien sekä ylipainoisten tai lihavien vanhempien lapsilla. Suomessa lasten ylipainossa on havaittu myös alueellisia eroja, esimerkiksi lasten ylipainoisuus on maaseudulla yleisempää kuin taajamissa (THL [viitattu 11.10.2018]). Lisäksi Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot (2012, 67) julkaisussa kerrotaan, että Turussa kaupunkialueella tytöt ja pojat olivat hoikempia kuin Kainuun maakunnassa, jossa on enemmän maaseutumaisia kuntia ja haja-asutusalueita. Mäen ym. (2018, 2340) mukaan pelkkä asukasluku ei selitä eroja, vaan syynä on väestön keskimäärin alempi sosioekonominen asema pienissä kunnissa.

5.2.2 Ruokahalun vaihtelu ja nirsoilu

Lasten energiantarve ja ruokahalu vaihtelevat päivittäin. Jokaisen lapsen ravinnon-tarve on yksilöllinen, ja siihen vaikuttavat ulkoilun ja unen määrä, päivärytmin vaihdokset, terveydentila ja kasvunopeus. (Syödään yhdessä 2019, 79.) Strengellin (2010, 117) mukaan lapsi kasvaa pyrähdyksittäin ja ruokahalu voi olla hyvin pientä vähäisen kasvun aikana. Aivojen nälkä- ja kylläisyysalueet pyrkivät säätelemään energian saantia, jotta syöty ruoka vastaisi energiantarvetta. Erityisesti 2–3-vuotialla lapsilla aivojen viestit ovat voimakkaita. (Voutilainen ym. 2015, 87.) Lapset tasaavat energiansaantiaan syömällä runsasenergisien aterian jälkeen vähemmän (Syödään yhdessä 2019, 79).

Ruokahalun säätelyssä auttavat ruokailun säännöllisyys ja napostelun välttäminen. Kun lounaan ja päivällisen lisäksi tarjotaan monipuolinen aamu-, väli- ja iltapala, lapselle ei tule tarvetta napostella. (Neuvokas perhe [viitattu 4.12.2018].) Usein nirsoilevat lapset syövät enemmän välipaloilla, mitkä on hyvä pitää monipuolisina (Syödään yhdessä 2019, 79). Nurttilan (2001, 134) mukaan lapsen ruokahalun säätelyä häiritsevät ruokailun liika ohjaaminen sekä lohduttaminen tai palkitseminen ruoalla. Ruoalla palkitseminen asettaa toiset ruoat paremmiksi ja lapsi saa kuvan, että ruoassa on jotain epäilyttävää, kun sen syömisestä pitää palkita (Anglé 2015, 278). Syömään pakottaminen ja painostaminen häiritsevät lapsen luontaista kylläisyyden säätelyä (Nurttila 2001, 134) ja lisäävät lasten vastenmielisyyttä ruokaa ja ruokailutilannetta kohtaan (Strengell 2010, 117). Tuputtaminen ei Gallowayn ym.

(2006) tutkimuksen mukaan edistänyt toivotun ruoan syömistä, vaan lapset alkoivat arvostelemaan ruokaa negatiivisesti jo ennen sen maistamista.

Neofobia eli varautuneisuus uusia ruokia kohtaan on tyypillistä erityisesti 2–3-vuotiaille lapsille (Strengell 2010, 117). Ennen neofobia suojasi mahdollisilta vaarallisilta ruoilta, mutta nykyään siitä on enemmän haittaa, koska se voi yksipuolistaa lapsen ruokavaliota (Voutilainen ym. 2015, 25). Neofobian muodostumiseen vaikuttavat Cooken ym. (2007, 1) mukaan perimän ja iän lisäksi kasvatus ja ympäristötekijät. Strengellin (2010, 118) mukaan varautuneisuutta aiheuttavat erityisesti karvaan ja kitkerän makuiset ruoat, kuten jotkut kasvikset, marjat ja hedelmät. Lapsen on helpompi hyväksyä uusi maistettava ruoka, mikäli se on makea tai muistuttaa jotain tuttua makua (Paroche 2017, 24). Tottuakseen uusiin makuihin ja ruokiin, lapsi tarvitsee noin 10–15 maistamiskertaa. Uuden hyväksyminen on helpompaa, kun ruokailutilanteessa muut syövät samaa ruokaa ja uudet maut tarjotaan tuttujen ruokien kanssa. (Haglund ym. 2009, 133; Syödään yhdessä 2019, 78.)

5.2.3 Erityisruokavaliot

Erityisruokavalioidella tarkoitetaan yhden tai useamman ruoka-aineen rajoittamista ruokavaliosta terveydellisistä, eettisistä tai uskonnollisista syistä. Terveydellisiä syitä ovat ruoka-aineallergiat, sairauden hoito tai ruokaintoleranssit. (Ruokavirasto [viitattu 8.1.2019].) Intoleranssilla tarkoitetaan muusta kuin allergiasta johtuvaa yliherkkyyssreaktiota (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2018, 3). Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavalle lapselle tulee tarjota aina erilaisissa ruokailutilanteissa mahdollisimman samankaltaista ruokaa kuin muille, ettei lapsi turhaan erottuisi ryhmästä. Vaativissa erityisruokavalioidissa lapsen sosiaalinen elämänlaatu voi heikentyä ja hyvin vaikeita reaktioita saadessaan kehittyä ruokapelko. Tällöin ruokailutilanteessa on tärkeää viedä huomio yhdessäoloon ja iloa tuottaviin asioihin, eikä lapsen erilaista ruokavaliota korosteta. (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 38, 45.)

Ruoka-aineallergia. Lasten tavallisimpia erityisruokavalioidia ovat ruoka-aineallergiat, jolloin elimistön puolustusjärjestelmä reagoi voimakkaasti ja epätarkoituksenmukaisesti harmitonta ja vierasta ainetta vastaan (Ruokavirasto [viitattu 8.1.2019]). Ruoka-aineallergiaa esiintyy 5–8 prosentilla pienistä lapsista ja eniten allergisoivat

maito, kananmuna ja vehnä. Maitoallergiaa esiintyy 2–3 %, kananmuna-allergiaa 1–3 % ja vehnäallergiaa alle prosentilla suomalaisista imeväis- ja leikki-ikäisistä. Nämä allergiat häviävät suurimmalla osalla ennen kouluikää. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2018, 18–20.) Siitepölyherkistymiseen liittyvät hedelmä- ja kasvisallergiat yleistyvät yli 2-vuotiailla (Terveystta ja iloa ruoasta 2018, 45). Mäkelän ym. (2015, 2) mukaan pahoja oireita aiheuttavaa ruoka-ainetta vältetään ruokavaliossa. Mikäli oireet ovat lieviä, ruoka-aineiden käyttö oireiden sallimissa rajoissa voi nopeuttaa allergiasta toipumista.

Laktoosi-intoleranssi ja maitoallergia ovat eri asioita ja niiden hoidossa käytettävä ruokavalio on erilainen. Maitoallergian aiheuttaa lehmänmaidon proteiini, jolloin maitotuotteet poistetaan ruokavaliosta kokonaan. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 118, 167.) Laktoosi-intoleranssi on noin viidesosalla suomalaisista ja se kehittyy yleensä kouluiässä. Laktoosi-intoleranssi on maitosokerin eli laktoosin imeytymishäiriö, mikä johtuu ohutsuolen laktaasientsyymin puutteesta. Hajoamaton laktoosi aiheuttaa erilaisia vatsavaivoja. (Voutilainen ym. 2015, 94.)

Vilja-allergia ja keliakia. Vilja-allergia on yleisempi lapsilla kuin aikuisilla. Vehnä, ohra ja ruis aiheuttavat useimmin allergiaa. Osalla vilja-allergisista lapsista on myös maitoallergia. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 171.) Keliakia on elinikäinen autoimmuunisairaus, missä vehnän, ohran ja rukiin proteiini eli gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja suolinukan vaurion (Keliakialiitto [viitattu 8.1.2019]). Voutilaisen ym. (2015, 38) mukaan hoitamattomana keliakia heikentää ravintoaineiden imeytymistä. Ihokeliakia on harvinainen lapsilla. Sen oireena on kutiseva, rakkulainen ihottuma. Keliakian hoitona on elinikäinen ja ehdoton gluteeniton ruokavalio. (Keliakialiitto [viitattu 8.1.2019].) Lapsen keliakian hoidon tavoitteena on normaalin kasvun ja kehityksen sekä terveydentilan turvaaminen ja ylläpitäminen (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 123).

Kasvisruokavalio lapsella. Kasvisruokavalioita noudatetaan usein eettisistä ja ekologisista syistä (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 54). Tilastokeskuksen vuonna 2016 tehtyyn selvitykseen vastanneista aikuisista 8 % ei ostanut lihaa kaupasta (Lehto 2018). Kasvisruokavaliota noudattavien lasten määrää ei ole tilastoitu. Taulukossa 2 on esiteltynä yleisimmät kasvisruokavaliot ja niihin kuuluvat ruoka-aineet. Ravitsemuksellisesti riittävä ja täysipainoinen kasvisruokavalio on

helpoin toteuttaa semivegetaarisenä, jolloin ruokavalio sisältää kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitovalmisteita, kananmunia ja kalaa ja/tai vaaleaa lihaa (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 34). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 32) mukaan lakto-ovo- ja laktovegetaariset ruokavaliot soveltuvat myös lapsille, koska ne ovat monipuolisesti koostettuina ravintosisällöltään samankaltaisia suositusten mukaiseen sekaruokavalioon.

Taulukko 2. Eri kasvisruokavalioiden ruoka-aineet (Voutilainen ym. 2015, 53).

Ruokavalio	Kasvikunnan tuotteet	Maitotuotteet	Kananmuna	Kala / kana
Semivegetaarinen	X	X	X	X
Lakto-ovovegetaarinen	X	X	X	
Laktovegetaarinen	X	X		
Vegaaninen	X			

Vegaaniruokavalio ei sisällä mitään eläinperäisiä tai eläimistä johdettuja elintarvikkeita, kuten maitotuotteita tai hunajaa. Ravitsemuksellisesti tasapainoisen vegaaniruokavalion toteuttaminen on haasteellista, koska proteiinien, kalsiumin, raudan ja D-vitamiinin saanti voi olla niukkaa ja B₁₂-vitamiini on otettava erillisenä lisänä. (Voutilainen ym. 2015, 51.) Tutkimusperusteisia johtopäätöksiä vegaaniruokavalion vaikutuksista lasten terveyteen ja kasvuun ei voida tehdä, koska tutkimustietoa ruokavalion toteuttamisesta lapsilla on hyvin vähän (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 46–47).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto kerättiin helmikuun 2019 aikana kolmesta eri päiväkodista eli Seinäjoelta, Ylistarosta ja Peräseinäjoelta. Päiväkotien valintaan vaikuttivat tutkimusasetelma ja toimeksiantajan toiveet. Tutkimusasetelmassa keskityttiin maaseutumaisiin ja kaupunkimaisiin päiväkoteihin. Tutkimusalueena oli Seinäjoen kaupunki, josta päiväkodit valittiin sijainnin perusteella. Tässä tutkimuksessa maaseutumaiset päiväkodit sijaitsivat Ylistarossa ja Peräseinäjoella ja kaupunkimainen päiväkoti Seinäjoella. Päiväkodeissa tutkimuskohteena olivat yli 2-vuotiaat lapset, jotka osasivat ottaa itse ruokansa. Päiväkodit saivat päättää itse tutkimukseen osallistuvan lapsiryhmän tai -ryhmät. Tutkimukseen valikoituvat lapset olivat 3–6-vuotiaita. Peräseinäjoella lapsista nuorimmat olivat 3-vuotiaita ja vanhimmat 5-vuotiaita. Seinäjoella ja Ylistarossa lapset olivat saman ikäisiä eli 5–6-vuotiaita.

Päiväkodeissa oli käytössä sama ruokalista (liite 1), joka analysoitiin ennen tutkimuspäiviä. Tarkastelussa kiinnitettiin huomiota ruokalistan lapsilähtöisyyteen, eli millaisia ja miten vaihtelevasti eri ruokia tarjotaan ja kuinka pitkä on ruokalistan kierto. Sydänmerkki-ateriat laskettiin, ruokien ravitsemuslaatua arvioitiin ja katsottiin, miten tarkasti ruokalistaan oli merkitty ruoka-aineiden tiedot. Lisäksi päiväkodeissa kysyttiin ruokapalvelutyöntekijöiltä, ovatko ruokalista ja malliateria esillä sekä kuinka he pystyvät vaikuttamaan ruokalistoihin ja tarjottaviin ruokiin.

6.2 Menetelmät

Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 38–39) mukaan tutkimusmenetelmien monipuolisella käytöllä voidaan saada esiin laajempia näkökulmia ja lisätään tutkimuksen luotettavuutta. Heidän mukaansa tutkimukseen tulisi valita sellaisia menetelmiä, jotka sopivat tutkimuskysymysten ratkaisuun. Tässä tutkimuksessa sovellettiin kvantitatiivisia eli määrällisiä sekä kvalitatiivisia eli laadullisia menetelmiä. Menetelmien valintaan vaikuttivat tutkimuskysymysten lisäksi lasten kyvyt ja rajoitukset tutkimuskohteena. Lasten ruoankäytön tutkimiseen käytetään samoja menetelmiä kuin

aikuisilla, mutta alle kouluikäisten lasten ruoankäytön tutkimisessa edellytyksenä on lasten huoltajien tai muiden kasvattajien osallistuminen tutkimukseen (Kyttälä ym. 2008, 15). Tutkimusaineistoa kerättiin valokuvaamalla ja teemahaastatteluilla. Haastatteluista saatiin laadullisia, valokuvista määrällisiä sekä ruokalista-analyyseistä molempia aineistoja. Lasten ruoka-annoksia valokuvattiin päiväkodeissa yhden lounaan aikana. Ateriakokonaisuudesta otettiin kuvat ennen ja jälkeen ruokailun ja myös lasten hakemat lisäannokset kuvattiin. Lasten ruoka-annoksia valokuvattiin yhdellä aterialla, joten ruokailun ja ruokailutottumusten kokonaiskuvan saamiseksi päätettiin toteuttaa teemahaastattelu. Lounaan jälkeen päiväkotien ruokapalvelutyöntekijöitä sekä hoitajia haastateltiin päiväkodissa tapahtuvasta lounasruokailusta. Saatuja tuloksia analysoitiin suomalaisten ravitsemussuosittelujen ja ruoka-annoskuvia erityisesti lautasmallin avulla. Tutkimuspäivien rakenne on kuvattu tutkimuspäiväsuunnitelmassa, joka on liitteenä 2.

6.2.1 Ruoka-annoskuvien valokuvaaminen

Tavallisimpia ruoankäytön raportointimenetelmiä ovat ruokapäiväkirja, ruoankäyttökysely sekä -haastattelu (Kyttälä ym. 2008, 15). Näiden toteuttaminen pienillä lapsilla ei olisi onnistunut, koska päiväkotikäiset lapset eivät vielä osaa itse raportoida syömistään. Lisäksi lapset eivät jaksaisi keskittyä pitkään haastatteluun tai monimutkaisiin kysymyksiin ja voisivat vierastaa tutkijaa (Hirsjärvi & Hurme 2015, 130). Tutkimuksessa oli tarkoitus arvioida päiväkodissa lasten syömiä annosten osia ja lautasmallin toteutumista eikä syödyn ruoan tarkkaa määrää. Ruoka-annoskuvista arvioitiin, noudattivatko ne varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksia ja lautasmallia. Higginsin ym. (2009, 1029) mukaan valokuvaamista ei voida pitää yhtä tarkkana tutkimusmenetelmänä verrattuna ruokapäiväkirjaan tai kyselylomakkeeseen, koska ruokien tarkkoja annosmääriä ei voida valokuvauksella taltioida. Kuvien perusteella pystytään kuitenkin tulkitsemaan syödyn ruoan ravitsemuksellista laatua ja kokoa.

Ennen kuvauspäiviä mietittiin, miten ruoka-annoksista saadut kuvasarjat ovat tunnistettavissa analysointivaiheessa ja missä annokset kuvataan päiväkodeissa. Kuvien yhdistäminen ja tunnistaminen onnistui merkitsemällä lasten annokset

numerolapuilla ennen ruokailua. Ruokalassa erillisen kuvauspöydän käyttö selkeyttäisi ja helpottaisi kuvaamista, koska lapset voisi ohjeistaa näyttämään ruokatarjontaa kuvauspöydällä ruoan ottamisen jälkeen. Ruokalinjasto voisi olla ahdas paikka kuvaamiseen ja aiheuttaa ruuhkaa. Ruokapöydässä kuvaaminen ei välttämättä onnistuisi ison lapsiryhmän kanssa, mikäli lapsilla on määrätty istumapaikat ja he kulkevat ruokalinjastosta eri pöytiin. Käytettävä kuvauspöytä ei saanut olla liian korkea, jotta lasten olisi helppo laskea siihen ruokatarjotin. Pöydän sijoittamisessa tuli huomioida, ettei se vaikeuttaisi ruokalassa kulkemista tai olisi muuten tiellä. Tutkittavissa päiväkodeissa ruokailuun käytetty tila oli hyvin erilainen, joten käytännön toteutus räätälöitiin jokaisessa erikseen. Valokuvaaminen toteutettiin erillisellä kuvauspöydällä Seinäjoella ja Ylistarossa. Tällöin lapset ottivat ruoan, jonka jälkeen toivat tarjottimensa ruokalinjaston loppupään läheisyyteen sijoitetulle matalalle pöytätasolle valokuvattavaksi. Peräseinäjoella ei käytetty tarjottimia, joten kuvaaminen tapahtui ruokapöydässä.

Kuvauspäivinä tarjottavien lounaiden aterianosat olivat samantapaisia. Kaikissa päiväkodeissa oli tarjolla kappaletyyppinen pääruoka sekä perunoita tai perunamuusia sekä kastiketta ja salaattia. Kaikki kolme tarjottua lounasruokaa muodostaisivat lautasmallin mukaan aterian samalla tavalla. Pääruokien lisäksi ruokajuomana tarjottiin rasvatonta maitoa tai piimää, kasviöljypohjaista salaatinkastiketta sekä näkkileipää ja kasvirasvaveitettä. Kuvauspäivinä päiväkodeissa oli lounaana:

- Peräseinäjoki: kasvispihvi, perunasose, kermaviilikastike ja appelsiini-porkkanasalaattisekoitus
- Ylistaro: sitruunakala, perunat, kermaviilikastike ja porkkanaraaste
- Seinäjoki: lindströminpihvi, perunat, ruskea kastike ja kesäkurpitsa-persikkasalaatti.

Kaikkien kuvattavaksi valikoituvien lasten ruoka-annoksista onnistuttiin ottamaan kuvat ennen ja jälkeen ruokailun. Kaikissa päiväkodeissa lapsilla oli mahdollista hakea lisää kaikkea tarjolla olevaa ruokaa. Haetut lisäannokset kuvattiin, lukuun ottamatta näkkileipää ja ruokajuomaa. Näkkileipä oli kaikissa päiväkodeissa tarjolla ruokapöydässä, ja sen syöminen näkyi kuvasarjan viimeisestä kuvasta, koska kuvassa oli käytetty margariininappi. Lapset, jotka söivät näkkileipää, söivät sen kokonaan. Ylistarossa lapsilla oli tapana hakea ruokajuoma erikseen sen jälkeen, kun he olivat

vieneet tarjottimen ruokapöytään. Kuvauspäivänä lapsia ohjeistettiin ottamaan juoma ennen kuvauspisteelle tulemistä, jotta se näkyisi annoskuvassa.

6.2.2 Kuvien analysointi

Ruoka-annoskuvien läpikäyntiin ei ollut valmiita analysointimalleja, mutta esimerkiksi otettiin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemästä kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäytön selvityksestä (Kuusipalo ym. 2018). Selvityksessä oli käytetty ruoka-annosten valokuvausta yhtenä tutkimusmenetelmänä. Tähän työhön analysoinnin avuksi otettiin selvityksessä käytettyjä kriteereitä, kuten milloin annos noudatti ruokailusuosituksia, mitä aterian osia suosituksia noudattavasta kokonaisuudesta tuli löytyä ja milloin suositus ei toteutunut lainkaan.

Ennen kuvien analysointia samasta annoksesta otetut kuvat yhdistettiin numerolapun avulla. Esimerkiksi kuvassa 3 kuvasarjan ensimmäisessä kuvassa on lapsen ensiksi ottama annos, toisessa lisää haettu annos ja viimeisenä kuva ennen astioiden palauttamista. Kuvien yhdistämisen jälkeen katsottiin, mitä aterian osia oli syöty ja verrattiin tätä lautasmalliin sekä Terveyttä ja iloa ruoasta -ruokailusuositukseen. Analysoinnissa tuli huomioida, että tutkimuskohteena ovat alle kouluikäiset lapset, jolloin annoskoot ovat pienempiä aikuisiin verrattuna. Lisäksi Peräseinäjoella tutkittavassa ryhmässä oli eri-ikäisiä lapsia, joten annoskoot vaihtelivat ryhmän sisällä. Hyvä määrä salaattia on noin lapsen oman kouran kokoinen annos (Terveyttä ja iloa ruoasta 2018, 50). Tämä määrä tuli suhteuttaa kokonaisuuteen, koska lautasmallissa annoksesta puolet koostuu kasviksista.



Kuva 3. Kuvien yhdistäminen numerolapun avulla.

Analysoitavasta kuvasarjasta kirjattiin ylös syödyt aterianosat. Viimeisestä kuvasta merkittiin lautashävikin määrä aterianosittain: pääruoka, salaatti tai leipä. Määrä suhteutettiin edellisen kuvan ruokamäärään. Kuvasarjasta merkittiin, oliko lapsi jättänyt ruokaa syömättä, mitä aterianosia oli jätetty ja kuinka paljon. Suositusten toteutumiseksi lapsen tuli syödä kaikki annokseen kuuluvat aterianosat, ja pääruokaa ja salaattia tuli olla riittävästi. Suositus toteutui, mikäli annoksessa:

- pääruokaa oli riittävästi, annoksesta oli esim. perunaa $\frac{1}{4}$ ja pihviä $\frac{1}{4}$
- salaattia tai kasviksia oli puolet annoksesta
- ruokajuomana oli maitoa, piimää tai kasvimaitoa
- annos sisälsi näkkileipää ja levitettä.

Esimerkiksi kuvassa 4 aterianosat jakautuvat tasaisesti lautasmallin mukaisesti. Lapsi ei juonut maitoa eikä syönyt näkkileipää, joten suositus ei toteutunut.



Kuva 4. Esimerkkiannoskuva, jossa lautasen aterianosat jakautuvat tasaisesti.

Suositus toteutui melkein, jos kaikki aterianosat oli otettu, mutta niitä syötiin määrällisesti liian vähän. Esimerkiksi kuvan 5 ruoka-annoksessa numero 1 lapsella oli kaikki aterian osat tarjottimellaan, mutta salaatin annoskoko oli liian pieni. Mikäli jokin aterianosa eli pääruoka, salaatti tai leipä ja levite puuttui kokonaan, suositus ei toteutunut lainkaan. Ruoka-annoksessa 29 annoskoko oli liian pieni eikä lapsi myöskään syönyt salaattia tai juonut maitoa. Suositus ei tällöin toteutunut.



Kuva 5. Esimerkkiannoskuvapari.

6.2.3 Haastattelut

Haastattelutyypiksi valittiin puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu, missä edetään tutkimukseen sidottujen teemojen parissa. Tutkimuksen pääteemat muodostuvat tutkimusongelmien perusteella jäsennetyistä pääilmiöistä, joista eritellään alateemat. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 48, 66.) Tutkimuskysymyksissä haettiin vastauksia siihen, toteutuvatko ravitsemussuositukset lasten ruokailussa paremmin kaupunkimaisessa ympäristössä, syövätkö lapset ravitsemussuositusten mukaan ja toteutuvatko Sydänmerkki-aterioiden kriteerit päiväkotien lounasruokailussa. Tutkimuskysymyksistä voidaan eritellä tutkimuksen pääteemoiksi ravitsemussuositukset, ruokailutottumukset ja asuisympäristön vaikutus niihin. Alateemoiksi muodostuivat ruoanvalinta, ruokakasvatus, erityisruokavaliot, ruokalistasuunnittelu ja lautasmalli. Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 36) mukaan haastattelun hyviä puolia ovat menetelmän joustavuus ja sallivuus, koska tarvittaessa voidaan esittää lisäkysymyksiä tai palata takaisin aiemmin esitettyyn kysymykseen. Lisäksi voidaan saada käytännön esimerkkejä sekä selvittää ilmiöiden välisiä yhteyksiä. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa haastateltavat voivat täydentää ja vahvistaa ruoka-annoskuvista saatuja tuloksia.

Työssä käytettiin haastatelluista keittiötyöntekijöistä yhtenäisesti nimikettä ruokapalvelutyöntekijä, koska ammattinimikkeet vaihtelivat. Jokaisesta päiväkodista haastateltiin yhtä ruokapalvelutyöntekijää. Päiväkodeissa esitettiin kysymyksiä myös lastenhoitajille ja lastentarhanopettajille, joista käytettiin myös yhtenäisesti

nimitystä lastenhoitaja. Lastenhoitajia haastateltiin, koska ruokapalvelutyöntekijät eivät aina olleet ruokailutilanteissa mukana, joten he eivät osanneet vastata osaan kysymyksistä. Haastattelukysymyksiä esitettiin Seinäjoella kolmelle, Ylistarossa kahdelle ja Peräseinäjoella neljälle eri hoitajalle.

Haastattelujen avulla oli tarkoitus saada laajempaa kokonaiskuvaa lasten ruokailusta ja ruokailutottumuksista päiväkodeissa. Haastattelun kysymykset (liite 3) muodostettiin aiemmin esitettyjen tutkimuksen teemojen perusteella. Ruokapalvelutyöntekijöiltä kartoitettiin yleisesti päiväkodin ruokailusta, tarjottavista ruoista ja erityisruokavalioista, ja lasten ruokailutottumuksiin liittyviä kysymyksiä tarkennettiin lastenhoitajilta. Haastatteluissa kerättiin tietoa päiväkotien ruokailusta: ruokailijoiden määrästä, ruokailun muodostumisesta ja laadusta sekä miten Sydänmerkkikriteerit näkyvät tarjottavissa ruoissa. Lisäksi kysyttiin päiväkodin ruokailukäytännöistä ja -tavoista, kuten ruokailuun varatusta ajasta ja ruokakasvatuksesta.

Päiväkoteihin lähetettiin haastattelukysymykset etukäteen, jotta haastateltavat ehtivät tutustua niihin. Näin haastateltavat ehtivät tehdä kysymysten vastausten kannalta oleellisia huomioita. Haastattelut kestivät noin puoli tuntia ja ne äänitettiin nauhurilla, jonka jälkeen ne litteroitiin. Ensimmäisessä haastattelussa aihe lähti hieman rönsyilemään, joten tutkimuksen aiheeseen sopimattomia asioita jätettiin litteroinnin ulkopuolelle. Ruusuvuoren ym. (2010, 14–15) mukaan laajaa aineistoa ei ole järkevää litteroida kokonaan, vaan tekstiksi purettavaksi voi valikoida tutkimusongelman kannalta olennaiset osat. Mikäli aineistoa rajataan, tulee sen olla johdonmukaista, esimerkiksi rajauksessa huomioidaan tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan luotettava ja eettinen tutkimus edellyttää, että tutkimuksen suorittamisessa on noudatettu hyviä tieteellisiä käytäntöjä, jolloin myös tutkimuksen tuloksia voidaan pitää uskottavina. Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 20) mukaan oleellisia eettisiä periaatteita ihmisiä koskevissa tutkimuksissa ovat osallistujien informoiminen ja suostumus sekä luottamuksellisuus ja yksityisyyden säilyttäminen. Tutkijan tulee huomioida julkaistun tutkimuksen vaikutukset ja mahdolliset seuraukset. Osallistujia tulisi informoida tutkimuksen

sisällöstä, jolloin heillä on oikeus suostua tai kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Kaikille päiväkodeille lähetettiin ensimmäisen yhteydenoton jälkeen infoviesti, jossa kerrottiin tutkimuksen aiheesta, tutkimusmenetelmistä ja aikataulusta. Näin tutkimukseen osallistuvat pystyivät halutessaan palaamaan aiheeseen ja esittämään tarkentavia kysymyksiä.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan hyvän tieteellisen tutkimuksen lähtökohtana on tarvittavien tutkimuslupien hankkiminen. Tutkimukselle hankittiin tutkimuslupa Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatusjohtajalta. Lupa myönnettiin edellyttäen, että osallistuminen on vapaaehtoista, yksittäiset henkilöt eivät ole tunnistettavissa ja tutkija noudattaa salassapitovelvollisuutta.

Eettisen ennakkoarvioinnin tekeminen oli tärkeää, koska tutkimuskohteena olivat lapset. Tutkimukseen osallistuvasta lapsiryhmästä kerrotaan vain ikä ja kuvauspaikka, yksilöiviä tunnisteita, kuten henkilötietoja ei kerätty. Valokuvia ei pystytty yhdistämään yksittäisiin lapsiin, koska vain ruoka-annoksia kuvattiin päiväkodeissa eli lapsia ei kuvattu ollenkaan. Lisäksi ruokapalvelutyöntekijät ja lastenhoitajat pysyvät nimettöminä. Yksi päiväkotit ei halunnut nimeään julkistettavan, minkä takia tutkimuksessa puhutaan päiväkodeista vain sijainnin perusteella.

Tutkimuksen toteutustavan takia huoltajilta ei kysytty lupaa tutkimuksen toteuttamiseen. Osallistuminen oli kuitenkin vapaaehtoista, joten huoltajia ja lapsia informoitiin tutkimuksen toteuttamisesta eli heillä oli mahdollisuus kieltäytyä siihen osallistumisesta. Liitteenä 4 on päiväkodeille lähetetty infoviesti, jonka päiväkodinjohtaja välitti lasten huoltajille. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009, 5) mukaan alle 15-vuotiaisiin kohdistuva tutkimus voidaan toteuttaa ilman huoltajien suostumusta tai informointia, kun se on perusteltavissa tutkimuksen aiheen ja toteutustavan kannalta.

Tutkimus suunnitellaan ja toteutetaan ja siitä raportoidaan sekä siinä syntyneet tietoaaineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkimuksesta laadittiin tutkimussuunnitelma, jossa käytiin läpi aiheen valinta ja rajaus, määriteltiin tutkimuksen tavoitteet, aineisto ja menetelmät. Aineistonkeruumenetelmien valintaa arvioitiin ja pohdittiin tutkimussuunnitelmassa. Lisäksi työn rakennetta käsiteltiin alustavan sisällysluettelon avulla ja esiteltiin teoreettinen viitekehys. Tutkimussuunnitelmassa

määriteltiin työlle toteutuskelpoinen aikataulu, jonka suunnittelussa otettiin huomioon tutkimuksen eri vaiheet. Tutkimuspäivien eli valokuvaamisen ja haastattelun suunnittelulle varattiin riittävästi aikaa.

Teoreettinen viitekehys koostui luotettavista lähteistä. Suomessa leikki-ikäisten ruokailutottumuksia ei seurata valtakunnallisesti, joten saatava tieto oli suhteellisen niukkaa. Leikki-ikäisten ravitsemuksesta oli saatavilla tietoa runsaasti ja varhaiskasvatus oli saanut 2018 vuonna oman ruokailusuosituksen.

7 TULOKSET

Tutkimuksessa kuvattiin maaseutumaisista päiväkodeista eli Ylistarossa 31 ja Peräseinäjoella 11 eli yhteensä 42 lapsen ja kaupunkimaisemmasta eli Seinäjoella 33 lapsen ruoka-annokset. Valokuvia saatiin kaikkiaan 173 kappaletta. Lapset olivat 3–6-vuotiaita ja kaikki osasivat ottaa itse ruokansa. Lasten ruokailutottumuksia raportoidessa käytetään Seinäjoen päiväkodista nimitystä kaupunki ja Ylistarosta ja Peräseinäjoesta maaseutu. Päiväkodeissa kaikki paikalla olleet lapset osallistuivat ruokailuun. Päiväkodeista vain Seinäjoella lounas valmistettiin omassa keittiössä. Päiväkotia oli myös isoin, ruokailijoita lounaalla kävi 230, joista erityisruokavalioiden oli 23. Lisäksi keittiöstä lähti lounasta muualle noin 80 annosta. Ylistaron päiväkotiin lounas ja välipala tulivat Ylistaron koulukeskuksesta ja aamupala tehtiin itse. Päiväkodissa oli oma ruokalansa ja lounastajia oli päivittäin 140, joista erityisruokavalioiden oli 36. Peräseinäjoelle lounas tuli läheisen urheiluhallin eli Ritolahallin keittiöltä, aamu- ja välipala valmistettiin paikan päällä. Peräseinäjoella ei ollut erillistä ruokalaa, vaan lapset ruokailivat omissa ryhmätiloissaan. Taulukkoon 3 on koottu päiväkotien ruokapalveluiden perustiedot ja tutkittavien lasten määrä päiväkotia kohti.

Taulukko 3. Päiväkotien ruokapalveluiden perustiedot ja tutkittavien lasten määrä.

	Seinäjoki	Peräseinäjoki	Ylistaro
Tutkimukseen osallistuneiden lasten määrä	33	11	31
Keittiömuoto	Valmistuskeittiö	Jakelukeittiö	Jakelukeittiö
Päiväkodissa oli erillinen ruokala	Kyllä	Ei	Kyllä
Lounastajien määrä	230 + lähtevä ruoka 80	35	140
Erityisruokavalioiden määrä	23 (10 %)	2 (6 %)	36 (26 %)

7.1 Tarjottavat ruoat

7.1.1 Ruokalista

Tutkimukseen osallistuvissa päiväkodeissa oli käytössä sama ruokalista (liite 1), joka oli helposti saatavilla Seinäjoen kaupungin verkkosivuilla. Ruokalistan kierto oli kuusi viikkoa ja aterioita tarjottiin arkipäivisin. Ruokalistaan oli merkitty myös välipalat sekä Sydänmerkillä ne lounasateriat, jotka täyttävät Sydänmerkki-aterian kriteerit. Listassa olleista lounasruoista neljä ei täyttänyt kriteereitä eli niissä ei ollut Sydänmerkkiä. Kuten Sydänmerkki-aterian kriteereihin kuuluu, kaikissa päiväkodeissa lounaalla tarjottiin ruoan kanssa rasvatonta maitoa ja piimää, näkkileipää ja kasvirasvavevitettä.

Ruokalista oli hyvin monipuolinen ja eri ruokalajityypit esiintyivät viikoittain ruokalistalla: keitto, pata-, laatikko- tai vuokaruoka, kastikkeellinen pääruoka sekä kappaletuotteet, kuten pihvit ja pyörykät. Pääraaka-aineiden esiintyminen ruokalistalla oli määritelty. Makkara- ja nakkiruokia oli rajoitettu, ruokalistakierrossa niitä oli tarjolla vain kahtena päivänä. Lounas muodosti aina kokonaisuuden ja tarjolla oli lämpimän pääaterian lisäksi kasvislisäke, ruokajuoma (maito/piimä), leipä ja levite. Keittoaterioita täydennettiin pehmeällä leivällä sekä proteiinilisällä, kuten kananmunalla, raejuustolla tai leivänpäällisillä. Lisäksi keiton kanssa tarjottiin erilaisia jälkiruokia, kuten hedelmiä, vispipuuroa, kiisseliä, jäätelöä tai rahkaa.

Kun ruokapalvelutyöntekijöiltä kysyttiin, millaisia ruokia päiväkodissa yleisesti tarjotaan, he kuvailivat ruokalistaa vaihtelevaksi ja ruokia perinteisiksi suomalaisiksi arkiruoiksi. Kaikissa päiväkodeissa perusruokalistasta poikettiin aina juhlapyhien aikaan ja muina merkkipäivinä, kuten ystävänpäivänä. Lounaalla on viikoittain tarjolla kalaa ja kasvisruokaa. Tuoresalaattia tarjottiin aina pääruoan kanssa pois lukien keitot, joiden kanssa tarjoillaan aina jälkiruokaa. Salaatit tarjoiltiin valmiiksi sekoitettuna eli eri komponentteja ei eritellä.

Ruokalistasuunnittelu ja palautteenanto. Ruokapalvelutyöntekijöiltä kysyttiin, paljonko ja miten he pystyvät itse vaikuttamaan ruokalistoihin tai tarjottaviin ruokiin. Kaikissa päiväkodeissa koettiin, että ruokalistoihin oli vaikea vaikuttaa. Päiväkodit

eivät itse suunnittele ruokalistoja, vaan Seinäjoen kaupungin ruokapalveluilla on oma työryhmä, joka suunnittelee kaikki ruokalistat. Seinäjoen päiväkodissa ruokalistaa noudatettiin, mutta keittiö sai itse päättää ruoanvalmistuksessa käytettävät reseptit, mikä antoi vapauksia. Ylistarossa ja Peräseinäjoella, joihin ruoka tuli valmiina, palautteen antaminen valmistuskeittiölle koettiin helpoksi. Esimerkiksi Peräseinäjoella lapset eivät olleet pitäneet jostain mausteseoksesta, jota ei palautteenannon jälkeen enää käytetty ruoissa.

7.1.2 Ruokien mieluisuus ja ruokahävikki

Ruokapalvelutyöntekijöiltä ja lastenhoitajilta kartoitettiin lasten lempiruokia sekä niitä ruokia tai ruoka-aineita, mitkä eivät maistu lapsille. Peräseinäjoella lapsille maistuivat ruokapalvelutyöntekijän mukaan perinteiset ruoat, kuten makaronilaatikko, pinaattilätyt ja uunimakkara. Mausteisista ruoista lapset eivät pitäneet. Lastenhoitajien mukaan osa keitoista, kuten kalakeitto, hernekeitto ja pinaattikeitto, jakoivat mielipiteitä. Haastateltavat kertoivat, että ruoan koostumus vaikutti ruoan suosioon, esimerkiksi hyvin sileä kasvisseosekeitto maistui eniten ja salaateista maistuivat mehevät, esimerkiksi porkkanaraaste ja appelsiinia tai muita hedelmiä sisältävät salaatit.

Ylistarossa ruokapalvelutyöntekijä vastasi lasten pitävän erityisesti cheddarkalasta, uunimakkarasta ja perunamuusista sekä lihakastikkeesta. Myös pastaruoat, nakit ja lihapullat maistuivat hoitajien mielestä hyvin lapsille. Työntekijöiden mukaan salaateista parhaiten maistuivat ne, joihin oli sekoitettu jotain hedelmää, kuten ananasta, persikkaa tai vesimelonia.

”Sen tyyppisiä salaatteja menee enempi, missä on juuri tätä, mikä antaa sinne vähä makeutta. Hirveen suosittuja on nää missä on persikan paloja tai ananaksen paloja tai näin, niin sen huomaa et sitä menee paljon. Et sit jos se on vähä sellasta kuivempaa tai justiin jotain salaattia ja sielä on paprikaa tai tämmöstä herne-maissi jutun tyylistä, niin sitä menee vähempi.”

Ylistarossa työntekijöiden mukaan ruoista heikoiten maistuivat mifunesekastike ja pyttipannu eivätkä kuivanolaiset salaatit maistuneet lapsille. Myös hernekeitto ja pinaattikeitto jakoivat mielipiteitä.

Seinäjoella haastateltavien mukaan lasten suosikkiruokia olivat pinaattilätyt, kalapihvit ja keitot. Kasvisruoat ja salaattit eivät maistuneet lapsille. Lisäksi lapsia oli vieraista kulttuureista, ja näille lapsille hoitoa aloittaessa eivät maistuneet aamupalalla tarjotut vesipuurot.

Ruokahävikin määrästä kysyttiin päiväkotien työntekijöiltä sekä analysoitiin otetuista ruoka-annoskuvista. Annoskuvien perusteella hävikkiä syntyi kaupunkilaislapsista 24 %:lle ja maaseudulla jopa 48 %:lle lapsista. Kysyttäessä ruokahävikin määrästä päiväkotien työntekijöiltä, koettiin sen vähentäminen tärkeäksi kaikissa päiväko-deissa. Vähentämistä pidettiin kuitenkin hankalana, koska lasten ruokahalu vaihteli päivittäin tai lapset olivat poissa.

Seinäjoella ruokahävikin määrä koettiin vähäiseksi ja ylijäänyttä ruokaa pyrittiin hyödyntämään seuraavilla aterioilla. Tiettyjen ruokien välillä ei havaittu eroavaisuuksia.

”On meille tehty se tutkielma, niin ei mun mielestä sen vähempää voi tulla. Niinku jättees me ei voida päästä nollatoleranssiin. Et pitää tietenkin pieni vara aina olla, jotta ensimmäinen lapsi ja viimeinen lapsi saa samaa ruokaa. Ettei sitte tartte hätäasenä alkaa tehdä jotain padassa tai hellan päällä, kun huomataan että ruoka alkaa loppumaan.”

Peräseinäjoella ruokahävikkiä syntyi ruokapalvelutyöntekijän mukaan paljon, vaikka ruokaa oli pyritty tilaamaan vain tarvittava määrä.

”Kyllä sitä vähän on saatu viilattua vähemmäksi, mutta se on tosi vaikeaa sitten saada sitä niinku kohdillensa. Kyllä sitä tahtoo aina jäädä, vaikka olis edelliskerralla joku määrä mennyt aika lailla nappiin, niin seuraavalla kerralla ei sitte jostaki syystä meekkää, jos on pois niitä lapsia, jotka on hyvin syövää sorttia tai niin poispäin.”

Hävikkiä pyrittiin vähentämään ruokia jatkojalostamalla, esimerkiksi tekemällä perunamuusista rieskoja. Tähän ei kuitenkaan työaika aina riittänyt. Lastenhoitajien mukaan hävikin määrä vaihteli ruoan mieluisuuden mukaan.

Ylistarossa hävikkiä syntyi, mutta ei paljoa. Ruokahävikkiä pyrittiin vähentämään yhteistuumin valmistuskeittiön kanssa. Ylistarossa hävikin määrän koettiin vähenevän lasten kasvaessa, koska vanhemmat lapset tietävät jo mistä tykkäävät ja osavat jo arvioida hieman annoskokoa, minkä verran jaksavat syödä.

7.1.3 Sydänmerkki-kriteerien toteutuminen

Ruokapalvelutyöntekijöiltä kysyttiin, miten Sydänmerkki-kriteerit näkyvät tarjottavien ruokien valinnassa, ja onko malliateria esillä. Ylistaroon ja Peräseinäjoelle lounaat tulivat valmiina. Ruokiin ei lisätty mitään, kuten suolaa ennen tarjoilua. Peräseinäjoella ruokapalvelutyöntekijä piti Sydänmerkki-kriteereitä tiukkoina, koska esimerkiksi voi-kasviöljypohjaista levitettä ei saanut tarjoilla. Seinäjoen päiväkodissa ruoka valmistettiin paikan päällä. Päiväkotien ruokalistaan oli merkitty Sydänmerkillä ne ateriat, jotka täyttivät merkkiin vaadittavat kriteerit.

Sydänmerkki-kriteerien noudattaminen näkyi kaikissa päiväkodeissa rasvan laadun ja määrän sekä suolapitoisuuden huomioinnissa. Esimerkiksi perunamuusi tehtiin rasvattomaan maitoon ja ruoissa käytettävät lihat olivat vähärasvaisia. Levitteenä tarjolla oli maidotonta kasvirasvalevitettä, eikä voi-kasviöljyseosta tarjottu päiväkodeissa. Lisäksi viljapohjaisissa aterianosissa huomioitiin riittävä kuidun määrä sekä leivissä suolan määrä. Seinäjoen päiväkodissa kriteerien noudattaminen varmistettiin noudattamalla reseptejä sekä suolamittauksilla. Suolan määrää seurattiin välillä viikko kerrallaan ja satunnaisilla pistokokeilla. Sydänmerkki-ateria on kokonaisuus, eikä Ylistarossa kaikilla aterioilla tarjottu öljypohjaista salaattinkastiketta. Parantamisen varaa oli myös malliaterioiden esillepanossa, koska ainoastaan Seinäjoen päiväkodissa malliateriat olivat esillä. Kriteerit toteutuivat päiväkodeissa lukuun ottamatta Ylistarossa salaattinkastikkeen tarjoamista sekä malliaterioiden esillepanoa Peräseinäjoella ja Ylistarossa.

7.2 Päiväkotien ruokailutilanteet

Päiväkotien henkilökunnalta kysyttiin ruokailusta ja ruokailuun käytettävän ajan riittävydestä. Koska Seinäjoen päiväkodissa lapsia oli yli 200, ruokailua oli porrastettu. Yhdelle lapsiryhmälle ruokailuun oli varattu aikaa noin 20 minuuttia, jota henkilökunta piti riittävänä. Ruokala oli iso ja ruokalinjasto kaksipuoleinen, josta lapset ottivat ruokaa itse ja lastenhoitajien avustuksella. Ensimmäisenä linjastossa oli maito, sen jälkeen pääruoka ja viimeisenä salaatti. Lapsiryhmän hoitaja seisoi linjaston päässä ja auttoi tarvittaessa lapsia ottamaan ruokaa sekä muistutti eri aterianosien ottamisesta. Näkkileivät ja levitteet tarjoiltiin ruokapöydissä. Lasten

syömien aterianosien määrää ei rajoitettu. Hoitajat ja lapset söivät yhdessä ja samaa ruokaa. Osa lapsista söi pienemmissä pöydissä, joissa ruokailutilanne pysyi rauhallisempana kuin isommissa pöydissä. Syömistilanteesta ei tehty numeroa, ja kaikkia lapsia kehoitettiin maistamaan ruokaa. Viimeisiä lapsia hieman hoputettiin, mutta he söivät kuitenkin omaan tahtiinsa.

Peräseinäjoella lapset ruokailivat omassa ryhmätilassa, mihin ruoka tuotiin kärryllä. Aterian eri osat siirrettiin kärryltä tarjolle matalalle pöydälle, johon lapset ylettyivät ja ottivat ruoan itse aikuisten avustuksella. Salaatti oli laitettu viimeiseksi, ja joitain lapsia piti muistuttaa sen ottamisesta. Aikuiset söivät samaa ruokaa ja yhdessä lasten kanssa. Näkkileipä ja levite syötiin ruoan syömisen jälkeen, mikäli lapsi halusi. Jos lapsi halusi näkkärin, mutta jätti ruokaa paljon lautaselle, annettiin hänelle puolikas näkkäri, ettei hän täyttäisi mahaansa sillä. Lisäksi ennen näkkileivän syömistä lapsilta kysyttiin, eivätkö he jaksaa syödä enempää. Syömistilanteesta ei tehty numeroa, eikä lapsille tuputettu ruokaa. Lapsia myös kehoitettiin maistamaan, ellei esimerkiksi salaatti maistunut. Ruokailuun oli varattu aikaa noin 35 minuuttia, mikä riitti todella hyvin. Ruokailutilanne pidettiin rauhallisena ja kiireettömänä, eikä viimeiseksi syömään jäänyttä hoputettu.

Ylistaron päiväkodissa oli oma ruokala ja ruokailua porrastettiin. Lastenhoitajat ohjasivat lapsia ruoan ottamisessa ja auttoivat tarvittaessa. Salaatti oli linjastossa ensimmäisenä, jonka jälkeen pääruoka ja viimeisenä juotavat. Näkkileipä oli pöydässä, eikä sen syömistä rajoitettu. Ruokailuun aikaa oli varattu puoli tuntia ja aika koettiin riittävänä ja lapset söivät rauhassa. Ruokien syöntiä ei rajoitettu, eikä niitä pakotettu syömään, vaan lapsia pyydettiin maistamaan, mikäli joku aterianosa ei maistunut. Koska iso ryhmä ruokaili kerralla, ruokailutilanne oli välillä hieman meluisa.

7.2.1 Ruokakasvatus

Kaikki ruokailutilanteet ovat ruokakasvatusta. Haastatteluissa kartoitettiin ruokapalvelutyöntekijöiltä, järjestetäänkö päiväkodeissa erilaisia ruokakasvatustapahtumia tai muuta ruokaan liittyvää toimintaa. Tällainen ruokakasvatukseen liittyvä toiminta oli osittain samanlaista ja osittain hyvin erilaista päiväkotien välillä. Yhdistävä tekijä

päiväkotien välillä oli leivonta, ja esimerkiksi joulun aikaan lapset leipoivat pipareita. Peräseinäjoella ei ollut ruokalaa, joten isoimmat lapset osallistuivat pöydän kattamiseen omassa ryhmätilassaan. Päiväkotilapset olivat myös vierailleet maatilalla. Ylistarossa lapset harjoittelivat välillä vihannesten pilkkomista. Seinäjoella lapset vierailevat maatiloilla ja ovat esimerkiksi istuttaneet perunoita. Syksyisin päiväkodissa järjestetään sadonkorjuujuhla eli Kekri, jossa oli mm. vihannestori, mistä lapset voivat tunnistaa erilaisia kasviksia. Lisäksi lapset olivat itse ottaneet malliate-riakuvia eli koonneet ruokalistan annokset ja ottaneet siitä kuvan.

7.2.2 Muut havainnot

Kysyttäessä ruokapalvelutyöntekijöiltä ovatko he havainneet muita asioita, oli kaikissa päiväkodeissa huomattu, että lapset syövät määrällisesti eniten maanantaisin. Tämä näkyy jo aamupalalla, jolloin puuro maistui parhaiten. Ylistarossa oli havaittu, että erityisesti viikonlopulle osuvien juhlapäivien jälkeen lapset söivät normaalia enemmän.

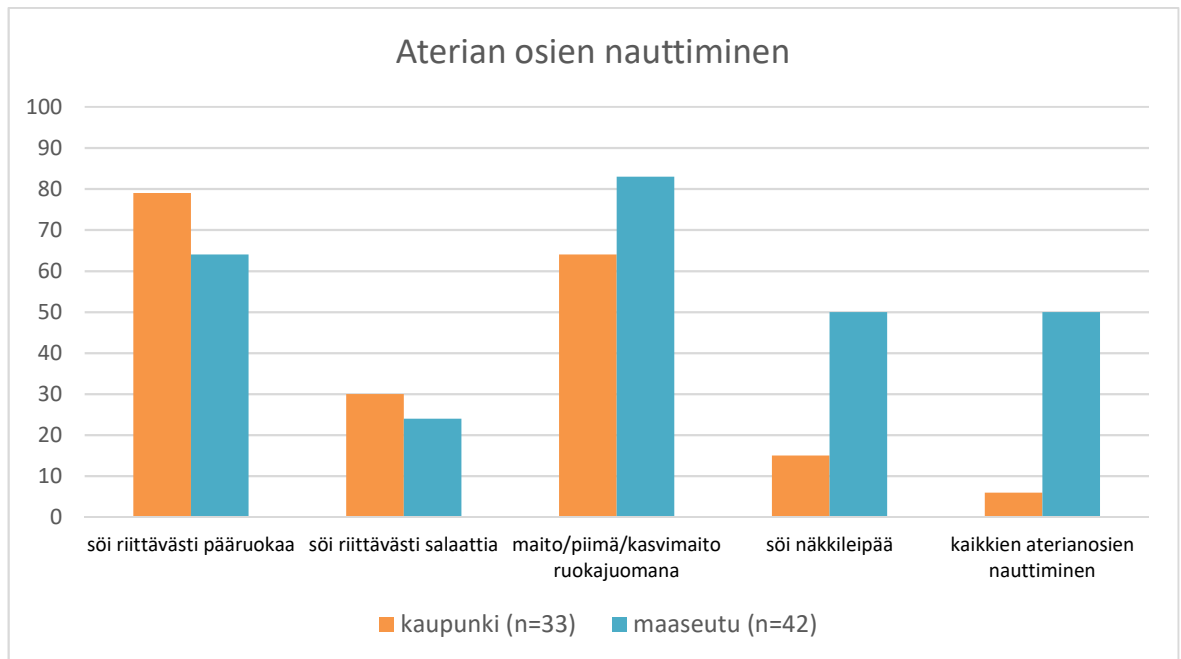
”Kyllä se näkyy varsinkin, kun on äitien- tai isänpäivä viikonloppu nii kyl se näkyy maanantaina niinku et sit maistuu ruoka. Sit se on vähä niinku läppäkin et jahas taas ollaan oltu jossain humpalla, kun tenavat syö hyvin ruokaa.”

Päiväkodeissa arvioitiin, että viikonloppuna syöminen voi olla hyvin epätasaista, mikä näkyy lapsilla näläntunteena maanantaisin. Peräseinäjoella koettiin ruoan laadun muuttuneen huonommaksi, kun ruoan valmistus oli keskitetty isompaan keittiöön. Tarjottavat kappaleruoat olivat valmisruokia, mikä toi teollista tuntua. Seinäjoella oli huomattu, että syksyisin, kun uudet lapset aloittavat hoidon, ruokasalissa oli usein rauhattomampaa verrattuna muihin vuodenaikoihin.

7.3 Lasten ruokailutottumukset

Aterian osien nauttiminen. Kuvioon 2 on eritelty aterian eri osien eli pääruoan, salaatin, ruokajuoman ja näkkileivän nauttiminen lasten ruoka-annoskuvien perusteella. Haastatteluissa kerrottiin, että pääruoat maistuivat lapsille hyvin, mikä kävi

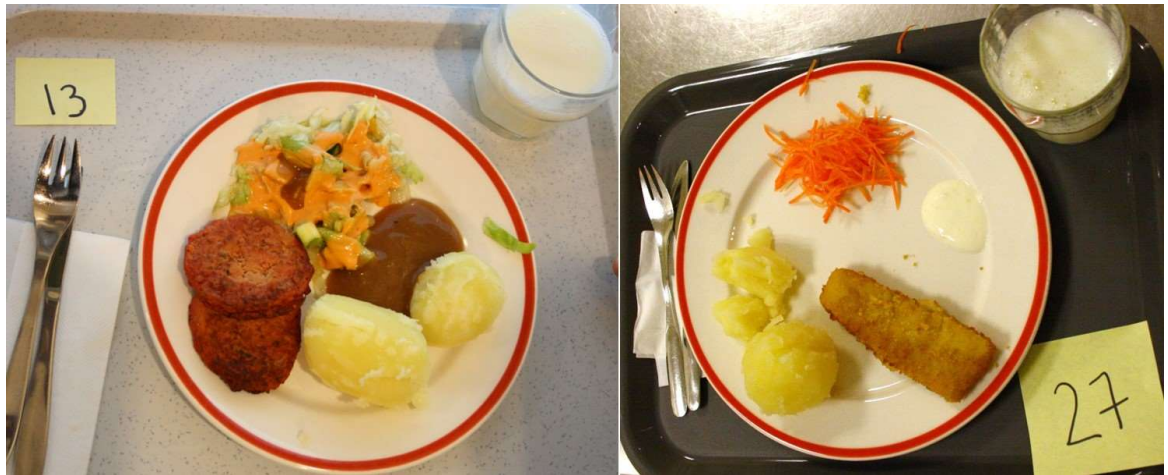
ilmi myös ruoka-annoskuvista. Kaupunkilaislapsista 79 % söi riittävästi pääruokaa ja maalaislapsista 64 %. Salaatit puolestaan eivät maistuneet lapsille, koska vain 30 % kaupungissa ja 24 % maaseudulla söi riittävästi salaattia. Suurin osa lapsista joi lounaalla maitoa, piimää tai kasvimaitoa. Näiden lisäksi vaihtoehtona oli juoda vettä, jota joi maaseudulla lapsista 17 % ja kaupunkilaisista 36 %. Maaseudulla puolet lapsista söi näkkileipää, mutta kaupungissa vain 15 %. Haastattelussa kävi ilmi, että kaupungissa lapset syövät näkkäriä enemmän päivinä, jolloin pääruoka ei ole mieluista.



Kuvio 2. Lasten syömät aterioiden osat (prosentteina).

Kaupungissa vain 6 % lapsista söi kaikki aterian osat. Maaseudulla lapset söivät tasapainoisemmin. He söivät useammin kaikki aterian osat eli käyttivät lounaalla useammin juomana maitoa, piimää tai kasvimaitoa ja söivät näkkileipää verrattuna kaupunkilaislapsiin. Kaupungissa lapset taas söivät paremmin pääruokaa ja salaatin annoskoko oli useammin riittävä.

Pääruoan syöminen. Ravitsemussuosituksia noudattavassa pääruoan annoskoossa lapsella tulisi olla sopivassa suhteessa lautasellaan esimerkiksi perunaa ja pihviä, kuten kuvassa 6. Vaikka pääruoan annoskoko olisi riittävä, ei annos välttämättä täyttänyt suositusta koko aterian osalta. Tällöin lapsi ei joko syönyt riittävästi salaattia, juonut maitoa tai syönyt näkkileipää.



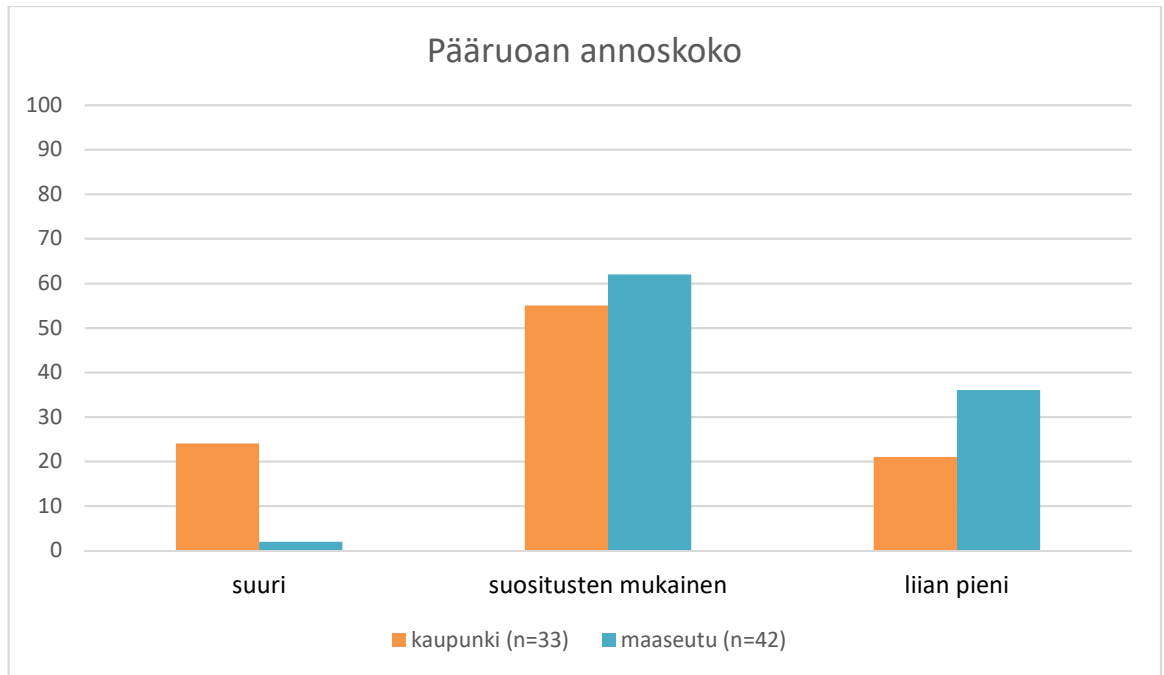
Kuva 6. Sopiva annos pääruokaa.

Osalla lapsista ruoka-annos oli liian pieni ja lapsi jätti toisen osan pääruoasta syömättä. Esimerkiksi kuvassa 7 lapsi söi lindströminpihvistä vain pienen palan.



Kuva 7. Liian pieni annoskoko.

Kuviosta 3 nähdään, että suurin osa tutkittavista lapsista söi suositusten mukaisen määrän pääruokaa. Kaupungissa 55 % ja maaseudulla 62 % lapsista pääruoan annoskoko oli sopiva. Pääruoan annoskoko oli suuri 24 %:lla kaupunkilaislapsista ja maalaislapsista vain 2 %:lla. Liian pienen annoksen pääruokaa söi maaseudulla 36 % ja kaupungissa 21 % lapsista.



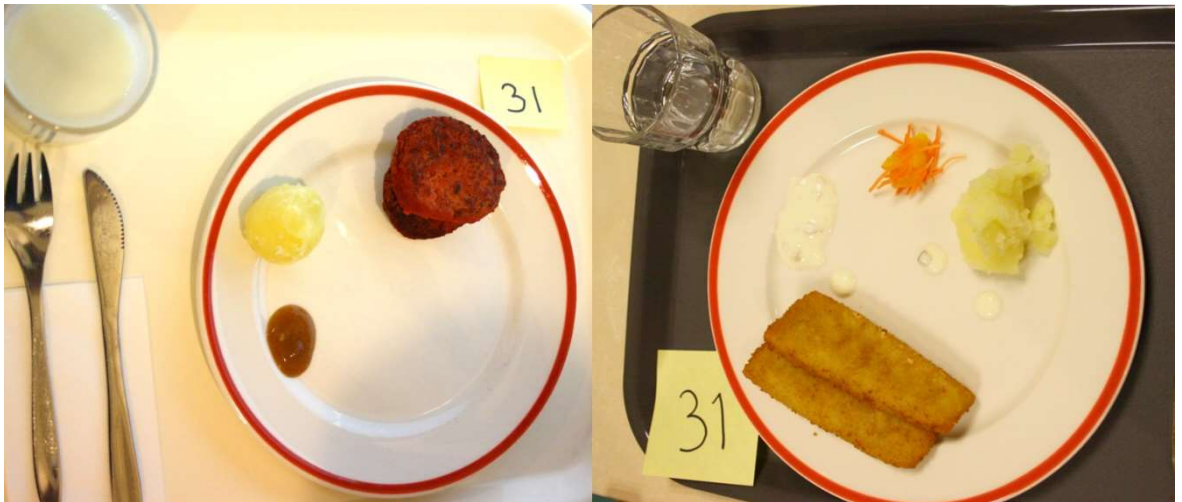
Kuvio 3. Lasten syömän annoksen koko (prosentteina).

Tutkittavista kaupunkilaislapsista 42 % haki ruokaa lisää. Osalla näistä lapsista annoskoko kasvoi suureksi lisää haettujen annosten takia. Tätä ei voida pitää ravitsemuksellisesti huonona asiana, koska lasten ruokahalu vaihtelee päivittäin ja lapset voivat tasata energiansaantiaan seuraavilla aterioilla (Syödään yhdessä 2019, 79). Esimerkiksi kuvassa 8 lapsen ruoka-annoksesta muodostuu lisäännoksen myötä suuri.



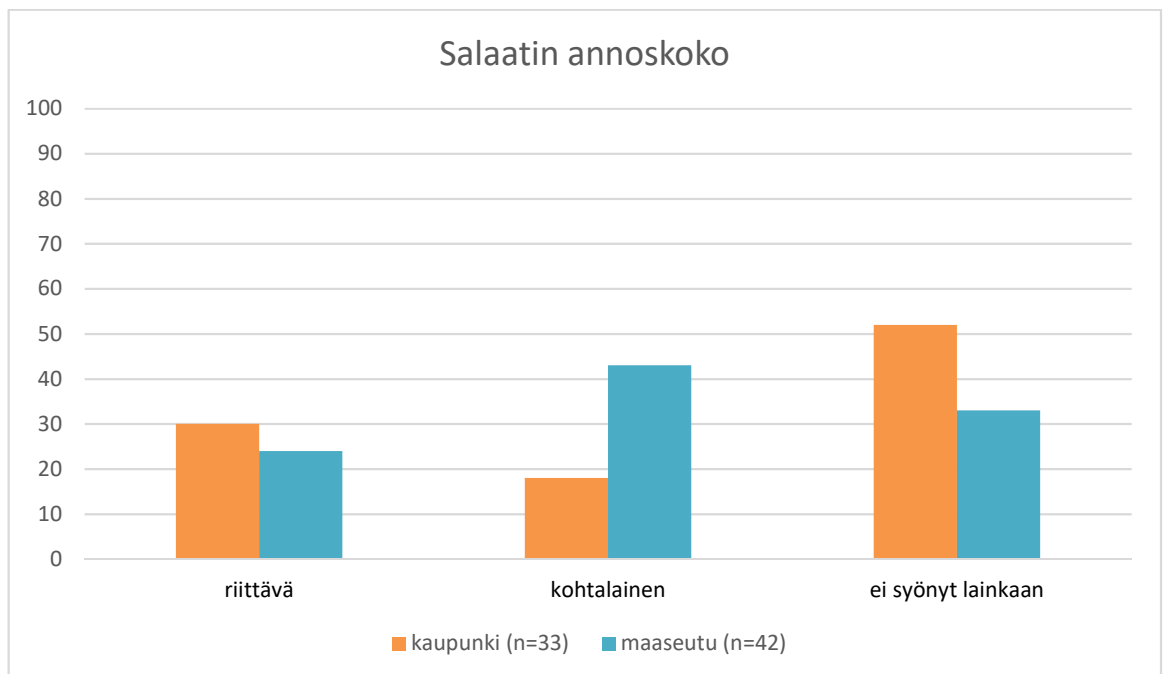
Kuva 8. Annoskooltaan suuri ruoka-annos.

Kasvisten syöminen. Henkilökunnan haastatteluiden ja lasten ruoka-annoskuvien perusteella salaattit eivät maistuneet lapsille. Esimerkiksi kuvan 9 ruoka-annoksissa näkyy lasten salaattiannosten pienuus. Kuvaparin ensimmäisestä annoksesta salaatti puuttui kokonaan lapsen lautaselta. Toisessa annoksessa salaattia oli lautasella, mutta hyvin vähän.



Kuva 9. Ruoka-annoksia, joissa salaattia on liian vähän.

Salaatin jätti syömättä maaseudulla 33 % ja kaupungissa 52 % lapsista (kuvio 4). Ääripäät korostuivat kaupungissa, koska siellä oli enemmän lapsia, jotka söivät riittävästi salaattia eli 30 %. Maaseudulla lapsista taas 24 % söi salaattia riittävästi. Kaupunkilaislapsista 48 % söi riittävästi tai kohtalaisesti salaattia, kun taas maalaismaaisemmissa päiväkodeissa vastaava luku oli 67 %.



Kuvio 4. Lasten salaatin syömisen vertailu (prosentteina).

Lautasmallin toteutuminen. Maaseudulla 5 %:lla lapsista koko lautasmalli toteutui. Lapsilla oli annoskokonaisuudessa lautasellaan $\frac{1}{4}$ perunaa, $\frac{1}{4}$ lihaa ja puolet salaattia, sekä ruokajuomana maitoa ja lisukkeena näkkileipää levitteellä. Kaupungissa yksikään lapsi ei syönyt lautasmallin mukaista annosta. Lapsilta puuttui kokonaisuudesta usein näkkileipä tai salaattia oli liian vähän.

7.3.1 Tyttöjen ja poikien eroavaisuudet

Seinäjoella eskariryhmästä tietyt pojat hakivat ruoasta riippumatta sitä aina lisää ja söivät pääruokaa hyvin paljon. Tyttöjen oli havaittu syövän siistimmin, mutta muuten eroavaisuuksia ei havaittu. Peräseinäjoella tyttöjen ja poikien välillä eroja ei havaittu. Ylistarossa tytöt, jotka ovat ainoastaan esikoulussa, söivät selkeästi vähemmän kuin muut. Hoitajien mukaan tämä johtui todennäköisesti siitä, että lapset olivat lyhyen ajan poissa kotoa, ja kotona tarjottava ruokaa syödään mieluummin. Esikouluikäiset tytöt, jotka eivät syö lounaalla paljoa ja ovat kokoaikaisesti hoidossa, on havaittu syövän välipalalla enemmän. Pojissa tätä samaa ei havaittu.

7.3.2 Erityisruokavaliot

Haastatteluissa kysyttiin ruokapalvelutyöntekijöiltä päiväkotilasten erityisruokavalioiden määrää ja mikä erityisruokavalio on yleisin. Lisäksi kysyttiin, olivatko erityisruokavaliot lisääntyneet tai vaikeutuneet jonkun tietyn ajan sisällä. Kaikissa päiväkodeissa vaadittiin lääkärintodistus erityisruokavalioista. Lukuun ottamatta eettisistä syistä noudatettavia erityisruokavalioita, kuten kasvisruokavaliota.

Seinäjoella erityisruokavalioita oli 230 lapsesta 23:lla, eli 10 % lapsista. Määrän ei ollut koettu lisääntyneen tai erityisruokavalioiden vaikeutuneen. Yleisimmät erityisruokavaliot olivat maidoton, gluteeniton ja kananmunaton.

Peräseinäjoella erityisruokavaliot olivat vähentyneet radikaalisti, koska lieviä oireita aiheuttavia ruoka-aineita ei vältetty. Tutkimushetkellä päiväkodissa erityisruokavaliota oli kahdella eli 6 %:lla lapsista. Näistä toinen oli semivegetaarinen ruokavalio ja toinen laktoositon ruokavalio.

Ylistarossa koettiin, että erityisruokavaliot olivat viimeisen viiden vuoden aikana lisääntyneet ja vaikeutuneet. Niin sanotusti tavallisten erityisruokavalioiden, kuten maidoton, gluteeniton tai kananmunaton, rinnalla olivat yleistyneet yksittäisten ainesosien välttäminen. Erityisruokavaloita oli yhteensä 26 %:lla eli 36 lapsella. Maidoton ruokavalio oli yleisin ja muita yleisiä erityisruokavaloita olivat gluteeniton sekä kananmuna- ja soija-allergia. Ylistarossa päiväkotilapsilla oli myös paljon yksittäisiä ruoka-aineallergioita.

7.4 Yhteenveto

Päiväkodeissa tarjottavat ruoat olivat monipuolisia ja ruokalista oli lapsilähtöinen. Ateriat aterianosineen muodostivat kokonaisuuden. Päiväkodeissa tarjottavat ruoat maistuivat pääsääntöisesti lapsille. Sydänmerkki-aterioiden kriteerit toteutuivat päiväkodeissa tarjottavien ruokien osalta. Parantamisen varaa oli malliaterian esil-lepanossa Peräseinäjoella ja Ylistarossa sekä salaattinkastikkeen tarjoamisessa Ylistarossa.

Lasten ruokailutottumukset erosivat hieman eri päiväkotien välillä. Maaseutumai-sissa päiväkodeissa lapset nauttivat useammin kaikki aterian osat. Nämä lapset joivat useammin lounaalla maitoa, piimää tai kasvimaitoa sekä söivät lisuk-keena näkkileipää levitteen kera. Kaupunkilaislapset taas söivät useammin riittä-västi salaattia ja pääruokaa verrattuna maalaislapsiin. Päiväkodin sijainnista riippu-matta lapset söivät kuitenkin yleisesti liian vähän kasviksia. Tyttöjen ja poikien väli-siä eroavaisuuksia ei havaittu nuorimmilla lapsilla. Esikouluikäisten keskuudessa oli havaittu, että tytöt syövät vähemmän. Kaupungissa lasten erityisruokavalioiden määrä ei ollut lisääntynyt, mutta maaseudulla yksittäisten raaka-aineiden välttämi-set olivat yleistyneet, mikä hankaloitti erityisruokavaloita. Taulukkoon 4 on koottu yhteenveto tuloksista.

Taulukko 4. Tulosten yhteenveto.

	Kaupunki (Seinäjoki)	Maaseutu (Peräseinäjoki ja Ylistaro)
Sydänmerkki-kriteerit toteutuivat	Kyllä	Kyllä, mutta malliateriat puuttuivat, ja Ylistarossa myös salaattinkastike puuttui
Lautasmallin toteutuminen lasten ruokailussa, %-osuus	0 %	5 %
Lapset söivät riittävästi kasviksia	Ei	Ei
Eriyisruokavaliot hankaloituneet ja lisääntyneet	Ei	Kyllä, yksittäisten ruoka-aineiden välttäminen lisääntynyt
Tyttöjen ja poikien eroavaisuudet	Alle esikouluikäisillä ei havaittu eroja, mutta eskaritytöt söivät vähemmän	

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Seinäjoen alueen päiväkodeissa, vaikuttaako maaseutumainen tai kaupunkimainen sijainti lasten ruokailutottumuksiin, toteutuvatko Sydänmerkki-aterian kriteerit lounasruokailussa ja syövätkö lapset ravitsemussuositusten mukaan. Tutkimus toteutettiin helmikuun 2019 aikana kolmessa eri Seinäjoen päiväkodissa: kanta-Seinäjoella, Peräseinäjoella ja Ylistarossa. Näistä Ylistaron ja Peräseinäjoen päiväkodit edustivat maaseutumaisia ja kanta-Seinäjoen päiväkotia kaupunkimaista päiväkotia. Yhteensä tutkimukseen osallistuvia lapsia oli 75, joista maaseudulta oli 42 ja kaupungista 33. Aineisto kerättiin valokuvaamalla päiväkotilasten ruoka-annoksia ruokailun eri vaiheissa sekä haastattelemalla päiväkotien ruokapalvelutyöntekijöitä ja lastenhoitajia.

Lapsille tarjottiin terveellistä ja ravitsemussuositusten mukaista ruokaa kaikissa tutkittavissa päiväkodeissa. Lisäksi päiväkotien ruokalistat oli suunniteltu lapsilähtöisesti, ja suurin osa ruoista maistui lapsille. Sydänmerkki-kriteerien toteutumisen osalta parantamisen varaa oli Ylistarossa salaatinkastikkeen tarjoamisessa sekä malliaterian esillepanossa Peräseinäjoella ja Ylistarossa. Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteisiin kuuluu tarjota öljypohjaista salaatinkastiketta, koska sillä taataan pehmeiden rasvojen saanti ja se on osa ateriakokonaisuutta. Malliateria tulisi olla esillä, koska se havainnollistaa, mitä tasapainoiseen ateriakokonaisuuteen kuuluu ja kuinka se muodostetaan. Lapsille olisi hyvä näyttää malliaterioiden avulla, missä suhteessa eri ruokalajeja kannattaa syödä, vaikka annoksen koko olisi todellisuudessa pienempi.

Asuinpaikasta riippumatta lapset söivät liian vähän kasviksia, ja myös näkkileipä jäi usein syömättä. Lapset täyttivät mahansa pelkällä pääruoalla, mikäli se oli mieluista. Tällöin kasviksia ja näkkileipää syötiin vähemmän. Kasvikset voivat lapsista maistua karvailta ja happamilta, ja niiden makuun tottuminen voi vaatia useita tarjoamiskertoja. Näkkileipää ei välttämättä edes mielletä aterianosaksi, minkä vuoksi sitä ei ruokailtaessa tarjota lapsille. Esimerkiksi Peräseinäjoella lapset saivat näkkileivän vasta, kun olivat syöneet pääruoan. Tämä asettaa näkkileivän eri asemaan muun ruoan kanssa, mikä ei tue syömisestä myönteistä kehitystä.

Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteisiin kuuluu, että ateria on kokonaisuus. Tällöin aterialta löytyvät kaikki aterianosat, eli pääruoan lisäksi tarjotaan leipää levitteineen, kasviksia öljykastikkeella sekä ruokajuomaa. Mikäli joku aterianosa puuttuu, ei ateria ole enää Sydänmerkki-ateria (Sydänmerkki [viitattu 27.3.2019].) Täysipainoisesta ateriakokonaisuudesta lapset saisivat riittävästi energiaa sekä tärkeitä ravintoaineita, joita lapsi tarvitsee kasvuun ja kehitykseen. Kun lapset jättävät kokonaan pois salaatin ja näkkileivän, heiltä jää kuidun lisäksi saamatta monia eri vitamiineja ja kivennäisaineita. Riittävä annoskoko ja kuidun saanti auttaisivat pitämään nälän kauemmin poissa, jolloin se ei kasvaisi turhan suureksi. Loppupäivästä kova nälkä voi altistaa lapsen napostelemaan tai ahmimaan ruokaa seuraavilla aterioilla, mikä voi johtaa ylipainoon (Haglund ym. 2009, 132, 138). Riittävä syöminen hoitopäivän aikana pitää ateriarytmin tasaisena ja annoskoot sopivina, mikä auttaa painonhallinnassa. Toisaalta lapset voivat myöhemmillä aterioilla, kuten välipalalla, syödä enemmän kasviksia ja kuitupitoista leipää. Lisäksi lounasannoksen pienuuteen on voinut vaikuttaa se, että lapset ovat syöneet runsaan aamupalan eikä lounaalla ollut vielä nälkä. Näitä ei huomioitu tässä työssä, koska tutkimuksessa keskityttiin vain lounaan aterioihin.

Erot päiväkotien välillä olivat pieniä, mikä viittaa siihen, ettei maaseutumaisempi tai kaupunkimaisempi ympäristö vaikuta Seinäjoen alueella lasten ruokailutottumuksiin. Näin ollen mahdollisia lasten ylipainoisuuden eroavaisuuksia ei voida selittää tulosten mukaan maalaislasten epäterveellisemmillä ruokailutottumuksilla Seinäjoen kaupungissa. Lasten ruokailutottumuksissa on parantamisen varaa päiväkodin sijainnista riippumatta. Sydänmerkki-kriteerit toteutuivat ruoan ravitsemuslaadun osalta kaikissa tutkittavissa päiväkodeissa. Koska tutkimuksen aineisto oli suhteellisen suppea, saatu tulos on suuntaa antava. Isompi otanta olisi lisännyt tutkimuksen luotettavuutta, mutta tutkittavien määrää voidaan pitää sopivana tähän opinnäytetyöhön.

Valikoidut päiväkodit sopivat tutkimuksen tarkoituksiin. Seinäjoella sijaitseva päiväkoti edusti suuren kokonsa puolesta hyvin kaupunkimaista päiväkotia. Maaseutumaisesta päiväkotia edustava Peräseinäjoen päiväkoti oli pieni ja jopa kodinomainen, kun taas Ylistarossa oleva päiväkoti edusti isompaa maaseutumaisella alueella sijaitsevaa päiväkotia. Vertailuun saatiin näin hyvin erilaiset päiväkodit. Ajankohta

tutkimuksen suorittamiseen oli hyvä, koska suuri osa lapsista aloittaa päivähoiton tai esikoulun syksyllä, jolloin myös uudet ruokalistat otetaan käyttöön. Lapset olivat helmikuussa tutkimuksen toteutuspäivinä jo tottuneet päiväkodin ruokailutapoihin ja maistaneet useasti ruokalistan ruokia. Ruokien vieraus ei siis todennäköisesti vaikuttanut saatuihin tuloksiin.

Alle kouluikäinen lapsi on haaste ravintotutkijoille menetelmällisesti. Yleisesti käytössä olevia menetelmiä ei ole suunniteltu pienille lapsille, koska he eivät pysty esimerkiksi täyttämään ruokapäiväkirjaa tai osallistumaan pitkäkestoiseen ja monimutkaiseen haastatteluun. Tämän takia lasten ruokailutottumuksiin liittyvissä tutkimuksissa lapsen ruokailusta raportoivat yleensä huoltajat, mutta tämä tutkimus keskittyi vain päiväkodissa tapahtuvaan ruokailuun, missä he eivät ole mukana. Tutkimusmenetelmänä ruoka-annosten kuvaaminen osoittautui hyväksi tavaksi tutkia lasten ruokailutottumuksia, vaikka menetelmässä oli omat haasteensa. Ennen lounasaikaa vietin hetken lasten kanssa ja lapsille selitettiin, miksi kuvaan heidän ruokiaan. Suurin osa lapsista oli kuvaamisesta hyvin innoissaan ja jotkut taas hieman jännittivät kuvaajan läsnäoloa. Tämä on voinut jossain määrin vaikuttaa ruoanvalintaan. Ruokaa on voitu hakea lisää vain sen takia, että pääsisi uudestaan kuvattavaksi tai päinvastoin ei ole haluttu hakea lisää ruokaa kuvaamisen vuoksi. Tästä epäkohdasta oltaisiin päästy, mikäli päiväkodissa olisi vietetty enemmän aikaa lasten kanssa tai kuvaaminen oltaisiin toteutettu useampana päivänä. Lisäksi kuvaamisen järjestely aiheutti haasteita. Seinäjoen päiväkodissa kuvattavaksi valikoituneessa ryhmässä lapsia oli yli 70, ja he tulivat syömään porrastaen. Ruokalan pohjaratkaisusta johtuen kuvauspöytä piti siirtää kesken ruokailun, jotta annoksista saatiin kuvat ennen astioiden palautusta. Näin ollen koko lapsiryhmän kuvaaminen ei olisi onnistunut, koska ensimmäisenä ruokailemaan tulleet olisivat jo palauttaneet astioitaan, kun viimeiset lapset tulivat syömään. Kaikkien lasten annoksista oltaisiin saatu kuvat, mikäli kuvaajia olisi ollut kaksi. Kuvien analysointi osoittautui myös työlääksi, koska kuvat piti yhdistämisen jälkeen käydä läpi yksitellen ja aterianosittain.

Haastattelujen avulla ei pyritty saamaan tarkkoja tietoja yksittäisten lasten ruokailusta, vaan tehdä yleisiä havaintoja sekä selittää ja perustella valokuvista tehtyjä huomioita. Tässä onnistuttiin hyvin, vaikka aiheessa pysyminen tuotti hieman hankaluuksia ensimmäisessä haastattelussa ja tietoa haalittiin liikaakin. Pidettyjen

haastatteluiden kehityskaari oli positiivinen, ja ilmenneiden asioiden pohjalta osattiin kysyä niistä suoraan. Esimerkiksi ensimmäisessä päiväkodissa ilmeni, että lapset syövät maanantaisin määrällisesti eniten, joten tätä kysyttiin muissakin päiväko-deissa. Haastattelut tukivat valokuvista ilmenneitä asioita ja antoivat kokonaiskuvaa päiväkotiruokailusta sekä lasten ruokailutottumuksista. Näin ollen tutkimusmenetelmien valinnassa onnistuttiin hyvin, koska ne tukivat toisiaan.

Maaseudulla lasten ylipaino on yleisempää kuin kaupungeissa (THL [viitattu 11.10.2018]). Tämän tutkimuksen mukaan päiväkodin maaseutumainen tai kaupunkimainen sijainti ei vaikuttanut lasten ruokailutottumuksiin päiväkodissa. Williamsin ym. (2016) mukaan lasten ylipaino on monien tekijöiden summa. Perhe on merkittävä tekijä, koska jo pienet lapset alkavat sisäistämään vanhempiansa ruokailutapoja ja aktiivisuutta. Näin ollen kotona tapahtuvalla ruokailulla on vaikutusta lapsen ruokailutottumuksiin. Lasten ylipainoon vaikuttaa myös fyysisen aktiivisuuden vähyys (Sahoo ym. 2015), ja maaseudulla liikuntamahdollisuudet voivat olla heikommät kuin kaupungissa. Vanhempien korkeampi sosioekonominen asema on yhteydessä lasten terveellisempiin ruokailutottumuksiin (Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot 2012, 125; Kyttälä ym. 2008, 95). Mäen ym. (2018, 2340) mukaan pienissä kunnissa asuvilla on usein matalampi sosioekonominen asema. On mahdollista, että Peräseinäjoelta ja Ylistarosta käydään töissä Seinäjoella, eikä vanhempien sosioekonominen asema ole yhteydessä asuinpaikkaan.

Leikki-ikäisille lapsille parhaiten maistuvat tutut ruoat, jotka ovat usein lasten lempiruokia. Mikäli lapsi saisi valita vapaasti ruokansa, ruokavalio yksipuolistuisi, koska lautaselta löytyisi vain tutut lempiruokat. (Syödään yhdessä 2019, 78.) Kotona jo tutuksi tulleet maut voivat heijastua lapsen päiväkotiruokailuun. Kaupunkilaislapsista vain 6 % söi kaikki aterian osat. Useimmin ateriakokonaisuudesta puuttuivat kasvikset ja näkkileipä. Happamia ja karvaita makuja sisältävät kasvikset, marjat ja hedelmät vaativat useita maistamiskertoja maistuaakseen miellyttäviltä (Strengell 2010, 118). Kotona ei välttämättä tarjota lapsille monipuolisesti kasviksia ruoan kanssa, minkä vuoksi ne eivät maistu päiväkodissakaan. Näkkileivän syömättömyys taas voi johtua siitä, ettei sitä mielletä aterianosaksi, eikä sitä tarjota lapsille. Voidaan ajatella, että lapset täyttäisivät vain mahansa näkkileivällä ja jättäisivät muun

ruoan syömättä. Kasvisruoatkaan eivät maistuneet lapsille, koska niitä ei välttämättä syödä kotona. Lasten suosikkiruokia Seinäjoella olivat keitot, jotka eivät tuntuneet Ylistarossa ja Peräseinäjoella menevän lapsille kaupaksi. Uunimakkara taas oli maaseutumaisissa päiväkodeissa lasten herkkua. Yleisesti keitot ovat kevyempiä ja terveellisempiä ruokia kuin uunimakkara. Mikäli kotona tarjottavat ruoat heijastuvat lasten ruokailutottumuksiin päiväkodeissa, kertovat nämä tulokset osaltaan ruokailutottumusten eroavaisuuksista kaupungin ja maaseudun välillä.

Yhdelläkään kaupunkilaislapsella lautasmalli ei toteutunut kokonaisuudessaan. Kaupungissa lasten syömissä ruoissa toteutui kuitenkin lautasmalli pääruoan ja salaatin osalta useammin kuin maaseudulla. Aterian osien jakautumiseen voi osittain vaikuttaa malliaterian esillä olo, koska siitä lapset näkevät kuinka ateria tulisi koostaa. Lisäksi Seinäjoen päiväkotilasten annoskuvia analysoidessa huomio kiinnittyi siihen, että annokset olivat hyvin samankaltaisia jonossa peräkkäin olevilla. Erityisesti ruokajuoman valintaan ja salaatin määrään vaikuttivat kaverien valinnat. Lapset ottivat mallia ruokailutottumuksiinsa toisista lapsista.

Kuvauspäivinä lasten ruoka-annosten koot vaihtelivat paljon samassa ikäryhmässä. Ruokahaluun vaikuttavat monet asiat, kuten lapsen edeltävän päivän ruokamäärä, kasvunopeus, liikunnan ja unen määrä (Syödään yhdessä 2019, 79). Joistain annoskuvista pystyi tulkitsemaan, ettei lapsi pitänyt ruoasta. Annoskoko oli hyvin pieni, eivätkä lautasella olevat ruoka-aineet saaneet koskettaa toisiaan. Näkkileivän syönti oli näillä lapsilla myös yleisempää. Näläntunnetta on voitu viedä pois näkkärillä. Tämä kävi myös haastatteluissa ilmi: Seinäjoella näkkileipää meni eniten päivinä, jolloin ruoka ei ollut niin mieluista. Päiväkodeissa oli huomattu, että maanantaisin lapset söivät määrällisesti eniten ruokaa. Tämä voi heijastua viikonlopun ruokailusta. Päiväkodissa ruokailu on hyvin säännöllistä ja lapset voivat olla jo tottuneet säännölliseen ateriarytmiin. Viikonloppuna voidaan käydä reissaamassa tai kyläilemässä, jolloin ruokavälit voivat pitkittyä ja syömisestä tulla epäsäännöllistä. Lapset voivat tasata energiansaantiaan syömällä enemmän viikonlopun jälkeen.

Ruokahävikin määrän vähentäminen koettiin tärkeäksi, mutta hankalaksi kaikissa päiväkodeissa. Peräseinäjoella hävikkiä syntyi ruokapalvelutyöntekijän mukaan paljon. Välillä tilattu ruokamäärä oli juuri sopiva ja ruokaa ei jäänyt paljoa, mutta välillä

taas ruokaa jäi huomattavasti. Hävikin määrän vähentämisessä vastuu on myös valmistuskeittiöllä. Valmistuskeittiön tulisi noudattaa valmistus- ja tilausmääriä, eikä ruokaa saisi laittaa mukaan ylimääristä vain varmuuden vuoksi. Seinäjoella hävikin määrä koettiin vähäiseksi, ja tämä näkyi myös lasten annoskuvista. Vaikka lapsista lähes puolet haki lisää ruokaa, he söivät lautasensa tyhjäksi. Päiväkodeissa lautas-hävikkiä voi olla vaikea vähentää, koska pienet lapset harjoittelevat vielä sopivan annoskoon ottamista. Peräseinäjoella hoitajien mukaan joitain lapsia tuli muistuttaa siitä, että ruokaa voi hakea lisää, mikäli ensimmäinen ruoka-annos näytti turhan suurelta. Juuri tällä tavalla lasta tulisi kannustaa ottamaan ruokaa sen verran kuin jaksaa syödä. Toisaalta taas kaikki aterianosat olisi hyvä ottaa lautaselle, jotta lapsi maistaisi uusia ruokia sekä oppisi, missä suhteessa aterianosia olisi hyvä syödä.

Peräseinäjoella koettiin ruoan laadun muuttuneen heikommaksi, kun ruoan valmistus oli keskitetty isompaan keittiöön. Tarjottavat kappaleruoat, kuten pihvit ja pyörykät olivat valmisruokia, mikä toi teollista tuntua. Nämä ovat osin säästö- ja aikakysymyksiä, eikä pienissäkään keittiöissä ole resursseja valmistaa esimerkiksi jauhelijapihvejä alusta alkaen itse. Keskitettäessä isompiin keittiöihin luodaan säästöjä, jolloin mahdollisuus käyttää tuoreita raaka-aineita lisääntyy. Ammattikeittiöissä ruoan laatu tulisi pitää samana, valmistetaan ruokaa yhdelle tai 500 ihmiselle. Valmistettava ruokamäärä ei siis saisi olla laaduntae.

Seinäjoen hyvinvointikertomuksen (2018, 23) mukaan Seinäjoella lapset ja nuoret syövät vähemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin muualla Suomessa. Lasten vähäinen kasvisten syöminen kävi ilmi myös tässä tutkimuksessa. Tämä on valtakunnallinen haaste suomalaisten ruokavaliossa. Lapsia olisi tärkeää kannustaa syömään kasviksia, koska lapsuuden ruokailutottumukset ja makumieltymykset jatkuvat yleensä aikuisikään (Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot 2012, 119). Tämän tutkimuksen tulosten myötä voitaisiin pureutua siihen, miten päiväkotilapset saataisiin syömään enemmän kasviksia. Esimerkiksi päiväkodin henkilökunnalla on iso rooli rohkaista lapsia maistamaan. Seinäjoella ja Peräseinäjoella salaatti oli laitettu tarjolle viimeiseksi, jolloin lautanen voidaan täyttää jo pääruoalla ennen salaatin ottamista. Näin salaatin annoskoko voi jäädä suosituksia pienemmäksi. Ylistarossa salaatinkastike ei ollut käytössä, ja tutkimuksen myötä se aiottiin ottaa

käyttöön, jos saisivat sen avulla lapset syömään paremmin salaattia. Haastatteluiden perusteella Peräseinäjoella ja Ylistarossa lapsille maistuivat parhaiten mehevät salaattit, joten tarjottavia salaatteja voitaisiin kehittää sen mukaan. Herkullisemmat salaattit voisivat lisätä niiden menekkiä. Lapsi tarvitsee 10–15 maistamiskertaa tottuakseen uuteen makuun (Haglund ym. 2009, 133). Mikäli joku ruoka ei maistu, sitä pitäisi tarjota useammin. Kasviksia voisi tarjoilla eri muodossa. Niiden menekkiä voisi lisätä esimerkiksi tarjoamalla niitä lounaalla sormiruokana, kuten tikkuina tai salaattit erillisinä komponentteina.

Aiheena ravitsemus ja ruoka ovat aina ajankohtaisia. Ruoka on helppo puheenaine, koska syöminen on perustarpeemme, mutta ruoka on muutakin kuin ravintoa. Ruoanvalinnan kautta voimme jopa määritellä keitä olemme, esimerkiksi yksi ostaa vain lähi- tai luomuruokaa ja toinen vain kasvikunnan tuotteita. Lasten ravitsemus on kiintoisa aihe, koska se voi herättää myös tunteita. Pienet lapset eivät itse voi vaikuttaa päiväkodissa syömänsä ruoan laatuun, vaan aikuiset ovat siitä vastuussa. Sydänmerkin avulla kunta voi helposti todentaa, että tarjottavat ruoat ovat suosituksen mukaisia ja samalla edistää terveyttä ja hyvinvointia. Laadukkaalla ja terveellisellä joukkoruokailulla on kauaskantoiset vaikutukset kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä, mikä luo säästöjä tulevaisuudessa.

On hienoa, että tutkimukseni otettiin päiväkodeissa vastaan, ja haluan kiittää heitä opinnäytetyöni toteuttamisen mahdollistamisesta. Haluaisin kiittää myös Seinäjoen kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden yksikköä tästä mahdollisuudesta ja oman näköisestääni aiheesta sekä tietysti ohjaajaani työhöni panostamisesta.

LÄHTEET

- Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2018. Lasten ruoka-allergia. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 9.1.2019]. Saatavana: https://www.allergia.fi/site/assets/files/1210/lasten_ruoka_allergia_opas_web_spreads.pdf
- Anglé, S. 2015. Perheen vaikutusmahdollisuudet lapsen ja nuoren lihavuuden ehkäisyssä. Teoksessa: K. Pietiläinen, P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Helsinki: Duodecim, 276–280.
- Arffman, S. 2010. Ravitsemussuosituksien neuvonnan taustalla. Teoksessa: S. Arffman & N. Hujala (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing, 12–21.
- Arganini, C., Saba, A., Comitato, R., Virgili, F. & Turrini, A. 2012. Gender Differences in Food Choice and Dietary Intake in Modern Western Societies. Teoksessa: Jay Maddock (toim.) Public Health - Social and Behavioral Health. Croatia: Intech, 83–102.
- Cooke, L.J., Haworth, C. & Wardle, J. 1.8.2007. Genetic and environmental influences on children's food neophobia. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 4.12.2018]. Saatavana: <https://academic.oup.com/ajcn/article/86/2/428/4632971>
- Erkkola, M., Kyttälä, P., Kautiainen, S. & Virtanen, S. 2012. Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. [Verkkolehtiartikkeli]. Sosiaalilääketieteellinen 68 aikakauslehti (49), 94–104. [Viitattu 4.12.2018]. Saatavana: <https://journ.fi/sla/article/view/7057/5601>
- Galloway, A.T., Fiorito, L.M., Lori A. Francis, L.A. & Birchb L.L. 2006. "Finish your soup" - Counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. [Verkkojulkaisu]. Appetite 2006. [Viitattu 4.2.2019]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2604806/>
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2009. Ihmisen ravitsemus. 10. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hart, C., Raynor H., Osterholt, K., Jelalian, E. & Wing, R. 2011. Eating and Activity Habits of Overweight Children on Weekdays and Weekends. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 29.1.2019]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5425949/>
- Higgins, J.A., LaSalle, A.L., Zhaoxing, P., Kasten, M.Y., Bing, K.N., Ridzon, S.E. & Witten, T.L. 4.3.2009. Validation of photographic food records in children: are pictures really worth a thousand words?. [Verkkojulkaisu]. European Journal of Clinical Nutrition 2009, 1025–1033. [Viitattu 18.2.2019]. Saatavana: <https://www.nature.com/articles/ejcn200912.pdf>

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hujala, N. 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa: S. Arffman & N. Hujala (toim.) Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing, 59–65.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Murto, J., Pentala, O., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2014. Suomalaisten lasten ja lapsiperheiden terveys ja toimintakyky. Teoksessa: J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 150–169.
- Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. 4. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kauppinen, T. & Karvonen, S. 2014. Hyvinvoinnin puutteet asuinpaikan maaseutu- maisuuden mukaan. Teoksessa: M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, P. Moisio & A. Muuri (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 80–97.
- Kouluterveyskysely 2017. 2019. Elintavat. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 16.3.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>
- Kuusipalo, H., Nelimarkka, K., Raulio, S., Tapanainen, H. & Virtanen, S. 2018. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö: Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 18.3.2019]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136807/URN ISBN 978-952-343-150-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136807/URN%20ISBN%20978-952-343-150-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S.M. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. [Verkkajulkaisu]. Helsinki ja Tampere: Kansanterveyslaitos. [Viitattu 3.12.2018]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193307>
- L 13.7.2018/540. Varhaiskasvatuslaki.
- L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki.
- Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. 2012. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). [Verkkajulkaisu]. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 5.4.2019]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/80049>
- Lastentarhanopettajaliitto. 2017. Nyt on pedagogiikan aika!. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 7.1.2019]. Saatavana: <https://www.lastentarha.fi/uploads/2018/10/31eded03-pedagogiikanaikajulkaisu-6.pdf>

- Lehtisalo, J., Erkkola, M., Tapanainen, H., Kronberg-Kippila, C., Veijola, R., Knip, M. & Virtanen, S-M. 2010. Food consumption and nutrient intake in day care and at home in 3-year-old Finnish children. [Verkkojulkaisu]. Public Health Nutrition: 13 (6A), 957–964. [Viitattu 1.2.2019]. Saatavana: <https://doi.org/10.1017/S1368980010001151>
- Lehto, J. 14.8.2018. Lihasta luovutaan pikkuhiljaa – myös muualla kuin pääkaupunkiseudulla. [Verkkosivu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 3.3.2019]. Saatavana: <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2018/lihasta-luovutaan-pikkuhiljaa-myos-muualla-kuin-paakaupunkiseudulla/>
- Lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020. 2016. Seinäjoen kaupunki. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.10.2018]. Saatavana: http://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/sosiaalijaterveys/terveyspalvelut/asiakas-japotilas-asiakirjat/DDTEXk0wn/2016_SEINAJOEN_KAUPUNGIN_LIHAVUUS_LAS-KUUN_-OHJELMA_2013-2020.pdf
- Morenga, L. T. & Montez, J. M. 17.11.2017. Health effects of saturated and trans-fatty acid intake in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 1.2.2019]. Saatavana: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0186672>
- Mäkelä, M., Jartti, T., Kolho, K-L., Poikonen, S., Remes, S., Schwab, U., Sipilä, R., Tulonen-Tapio, J. & Voutilainen, H. 3.2.2015. Ruoka-allergia (lapset). [Verkko-lehtiartikkeli]. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Käypä hoito. [Viitattu 9.1.2019]. Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50026.pdf>
- Mäki, P., Lehtinen-Jacks, S., Vuorela, N., Levälahti, E., Koskela, T., Saari, A., Mölläri, K., Mahkonen, R., Salo, J. & Laatikainen, T. 2018. Tilastotietoa lasten ylipainoisuuden yleisyydestä saatavilla yhä useammasta kunnasta. [Verkko-lehtiartikkeli]. Lääkärilehti 41/2018, 2336–2341. [Viitattu 1.12.2018]. Saatavana: https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/104428/Tilastotietoa_lasten_ylipainoisuuden_yleisyydest%C3%A4_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Neuvokas perhe. Ei päiväystä. Aamiainen. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.11.2018]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/aamiainen>
- Neuvokas perhe. Ei päiväystä. Ateriarytmi lapsiperheessä. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.12.2018]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/ateriarytmi-lapsiperheessa>
- Nurtila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa: M. Fogelholm (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia-kustannus. 101–134.
- Nuutinen, O. 2015. Lasten ja nuorten ylipainon mittaaminen. Teoksessa: K. Pietiläinen, P. Mustajoki ja P. Borg (toim.) Lihavuus. Helsinki: Duodecim, 282–283.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 21.11.2016. Varhaiskasvatuksessa ei voi periä erillisiä maksuja ravinnosta. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.11.2018]. Saatavana: https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/varhaiskasvatuksessa-ei-voi-peria-erillisia-maksuja-ravinnosta
- Opetushallitus. Ei päiväystä. Esiopetus. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.11.2018]. Saatavana: https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/esiopetus
- Opetushallitus. Ei päiväystä. Varhaiskasvatus. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.11.2018]. Saatavana: https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus
- Paroche, MM., Caton, SJ., Vereijken, C., Weenen, H. & Houston-Price, C. 25.7.2017. How Infants and Young Children Learn About Food: A Systematic Review. [Verkkojulkaisu]. Julkaisussa: Frontiers in Psychology 2017, 1–33. [Viitattu 2.12.2018]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5524770/pdf/fpsyg-08-01046.pdf>
- Pietiläinen, K. 2015. Lihavuuden arviointi. Teoksessa: K. Pietiläinen, P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Helsinki: Duodecim, 28–34.
- Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2009. Erytysruokavaliot: opas ammattilaisille. 7. uudistettu painos. Helsinki: Dieettimedia Oy.
- Ruokavirasto. 22.10.2018. Kala. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.1.2019]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/kala/>
- Ruokavirasto. Ei päiväystä. Erytysruokavaliot. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.1.2019]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erytysruokavaliot/>
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. ja Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa: J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9–36.
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, AK., Sofi, NY., Kumar, R. & Bhadoria, AS. 2015. Childhood obesity: causes and consequences. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.2.2019]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4408699/>
- Scientific Committee on Food. 5.3.2003. Opinion of the Scientific Committee on Food on Additional information on “energy” drinks. European Commission Health & Consumer Protection Directorate-General. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.3.2019]. Saatavana: https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/sci-com_scf_out169_en.pdf

- Seinäjoen kaupungin hyvinvointikertomus. 2018. Seinäjoki. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 13.10.2018]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/seinajoenkaupunki/elinvoimajakilpailukyky/hyte/WBReE-JeVJ/Hyvinvointikertomus_2017-2020.pdf
- Seinäjoen kaupunki. 18.2.2015. Seinäjoen ruokapalvelut saivat Sydänmerkin. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.10.2018]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus_0/ruokapalvelut/ajankohtaista/tiedotteet/2015/02/etUkK0RwR.html.stx
- Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.11.2018]. Saatavana: http://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/elinvoimajakilpailukyky/hyvinvoinninjaterveydenedistaminen_0.html
- Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Päiväkotilapset ja esikoululaiset. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.10.2018]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus_0/ruokapalvelut/asiakkaat/paivakotilapsetjaesikoululaiset.html
- Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Ravitsemus. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.10.2018]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus_0/ruokapalvelut/ravitsemus.html
- Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma 2013-2020. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.10.2018]. Saatavana: http://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/elinvoimajakilpailukyky/hyvinvoinninjaterveydenedistaminen_0/seinajoenkaupunginlihavuuslaskuun-ohjelma2013-2020.html
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. [Verkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. [Viitattu 11.1.2019]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73293/URN%3aNB%3afi-fe201504225018.pdf?sequence=1>
- Strengell, K. 2010. Syömiseen liittyvät sairaudet ja muut erityistilanteet. Teoksessa: S. Arffman & N. Hujala (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing, 109–126.
- Suomen Sydänliitto. 2016. Arkilounaskriteerit. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 9.1.2018]. Saatavana: <https://urly.fi/18rE>
- Sydänmerkki. Ei päiväystä. Käyttöönotto ja toteutus. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.3.2019]. Saatavana: <https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammatti-keittiot/nain-sydanmerkki-saadaan-kayttoon>
- Sydänmerkki. Ei päiväystä. Sydänmerkki. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.10.2018]. Saatavana: <https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki>

- Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2016. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 9.10.2018]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/129744>
- Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). [Verkkajulkaisu]. 2. uud. p. [Viitattu 19.1.2019]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/137459>
- Talvia, S. 2013. Family-based dietary intervention in the strip study - influences on diet and diet-related attitudes. [Verkkajulkaisu]. Turun yliopiston julkaisuja. [Viitattu 5.2.2019]. Saatavana: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/88023/AnnalesD1058Talvia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 18.3.2019]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/135907>
- THL = Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Hyvinvointi- ja terveyserot: Lapset ja perheet. [Verkkosivu]. [Viitattu 9.1.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>
- THL = Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Varhaiskasvatus 2017. [Verkkajulkaisu]. THL – Tilastoraportti 32/2018 [Viitattu 9.1.2019]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136962/Tr32_18.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- THL = Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ei päiväystä. Lihavuuden yleisyys Suomessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.10.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>
- Tuokkola, J. 2010. Imeväis- ja leikki-ikäisen ravitsemus. Teoksessa: S. Arffman & N. Hujala (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Publishing, 47–64.
- Tutkimuseettinen lautakunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauseräilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 4.3.2019]. Saatavana: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 6.3.2019]. Saatavana: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

- Veijola, R. 2015. Lasten ja nuorten ylipainon mittaaminen. Teoksessa: K. Pietiläinen, P. Mustajoki & P. Borg (toim.) Lihavuus. Helsinki: Duodecim, 266–267.
- Vepsäläinen, H., Nevalainen, J., Fogelholm, M., Korkalo, L., Roos, E., Ray, C. & Erkkola, M. 2018b. Like parent, like child? Dietary resemblance in families. [Verkkajulkaisu]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. DAGIS-tutkimushanke. [Viitattu 2.12.2018]. Saatavana: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12966-018-0693-1>
- Vepsäläinen, H., Korkalo, L., Mikkilä, V., Lehto, R., Ray, C., Nissinen, K., Skaffari, E., Fogelholm, M., Koivusilta, L., Roos, E. & Erkkola M. 2018a. Dietary patterns and their associations with home food availability among Finnish pre-school children: a cross-sectional study. [Verkkajulkaisu]. DAGIS-tutkimushanke. [Viitattu 2.12.2018]. Saatavana: <https://doi.org/10.1017/S1368980017003871>
- Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- VRN = Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveystta ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset. [Verkkajulkaisu]. 4. korj. p. [Viitattu 10.1.2019]. Saatavana: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruoka-valio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Williams, A., Ge, B., Petroski, G., Kruse R., McElroy J. & Koopman R. 2016. Socioeconomic Status and Other Factors Associated with Childhood Obesity. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 29.1.2019]. Saatavana: <https://www.jabfm.org/content/31/4/514.long>
- Williams, SE. & Greene, JL. 20.3.2018. Childhood Overweight and Obesity: Affecting factors, education and intervention. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.2.2019]. Saatavana: <http://childhood-obesity.imedpub.com/childhood-overweight-and-obesity-affecting-factors-education-and-intervention.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Päiväkotien ruokalista

Liite 2. Tutkimuspäiväsuunnitelma

Liite 3. Haastattelukysymykset päiväkodeille

Liite 4. Infoviesti huoltajille

LIITE 1. Päiväkotien ruokalista



Seinäjäki

Ruokalista 2018-2019

Päiväkodit

Ruokalistan viikko						
	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6
Kalenteriviikko						
	33, 39, 46, 51, 5, 11, 17	34, 40, 46, 52, 6, 12, 18	35, 41, 47, 1, 7, 13, 19	36, 42, 48, 2, 8, 14, 20	37, 43, 49, 3, 9, 15, 21	38, 44, 50, 4, 10, 16, 22
Ma lounas	Kalamurekepihvi Perunat/perunasose Kastike Salaatti	Lihakastike Perunat Salaatti	Lihapullat / Jauhelihapihvi Uuniperunat/Perunat Salaatti	Kalapöyrykkä Kastike Perunat Salaatti	Kalakeitto Riisipiirakka Hedelmä	Chili con kana Ohra/täysjyväriisi Salaatti
Ma välipala	Riisipiirakka Kananmuna Tuorepala	Grahamlihapirakka Tuorepala	Pehmeä leipä Kananmuna Hedelmäpala	Marjajogurtti Pehmeä leipä	Kiisseli Pehmeä leipä Tuorepala	Sämpylä Juusto Hedelmäpala
Ti lounas	Kasvisnakkikastike Peruna Salaatti	Kirjolohikiusaus Salaatti	Pinaattikeitto Kananmuna Tuorepala Kiisseli	Kasvissosekeitto Raejuusto Kiisseli	Makkaravuoka/ uunimakkarat /nakit Perunat/Perunasose Salaatti	Kalagradiini Perunasose Salaatti
Ti välipala	Marja- tai hedelmärahka Tuorepala	Kauramurot Maito Tuorepala	Hedelmäsalaatti Pehmeä leipä	Riisipiirakka Leikkele Tuorepala	Kasviksia ja dippikastike Pehmeä leipä	Puuro Mehukeitto Tuorepala
Ke lounas	Nimikkoruoka Salaatti	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat TAI perunasose Salaatti	Sitruunakala/ Kalapuikko Kermaviilikastike Perunat Salaatti	Lindströminpihvi /Lihamureke Perunat Kastike Salaatti	Mifunese Täysjyväpasta/peruna Salaatti	Kasvissosekeitto Tuorepala Porkkana-grahampiirakka Kiisseli
Ke välipala	Kiisseli Rieska Leikkele	Riisipuuro Tuorepala	Puuro Leikkele Tuorepala	Ohrapuuro Hedelmäsose/-kiisseli	Puuro Marja- tai hedelmäsose	Kinkkumunakas Tuorepala
To lounas	Jauhelihakeitto Marjat ja kermaviilikastike	Nakkikeitto Rahka/hedelmä	Hernekeitto Juusto Tuorepala Jäätelö TAI Hedelmä	Broilerikeitto Juusto TAI leikkele Tuorepala Vispipuuro	Pinaattiohukainen Jauhelihakastike Salaatti TAI Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo	Liha-makaronilaatikko/pata/vuoka Salaatti
To välipala	Helmipuuro Hedelmäsose	Mansikkajuoma Pehmeä leipä Tuorepala	Porkkanaohukaiset Marjasose Tuorepala	Leseinen pannari Marjasose Tuorepala	Kauramurot Maito Tuorepala	Smoothie Pehmeä leipä
Pe lounas	Broileripyttipannu TAI meksikolainen broilerivuoka Salaatti	Lasagnette Salaatti	Jauhelihakastike Perunat/täysjyväpagetti Salaatti	Kinkkukiusaus Salaatti	Broileri-pastavuoka Salaatti	Lihakeitto Juusto Hedelmä
Pe välipala	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan

Lounaalla ja välipalalla tarjotaan aina näkkipöytä, leivittä ja rasvatonta maitoa.

LIITE 2. Tutkimuspäiväsuunnitelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tutkimuspäiväsuunnitelma

Kuvauspäivät ja päivän lounas:

- Peräseinäjoki: ke 6.2. (vko 6)
 - Kasvispihvi, kylmä kastike, perunasose ja salaatti
- Ylistaro: ke 13.2. (vko 7)
 - Sitruunakala/kalapuikko, kermaviilikastike, perunat ja salaatti
- Seinäjoki: ke 20.2. (vko 8)
 - Lindströminpihvi, perunat, kastike ja salaatti

Tapahtumien kulku päivän aikana:

- lasten informoiminen omissa ryhmissä
- ruokailu normaalisti ja lasten tarjottimien kuvaaminen
- lounaan jälkeen henkilökunnan haastattelu

Valokuvaaminen käytännössä:

- lapset ottavat ruoan normaalisti ja ennen kuin he jatkavat matkaansa pöytään istumaan, tarjottimeen kiinnitetään numerolappu ja ruoka-annoksesta otetaan valokuva
- mikäli lapsi hakee lisää ruokaa, annos kuvataan uudestaan numerolapun kanssa
- syömisen jälkeen, ennen astioiden palauttamista ruoka-annos kuvataan vielä kerran
- oman valokuvauspisteen järjestäminen riippuu päiväkodista ja ruokalinjastosta
- kuvaus toteutetaan järjestelmäkameralla niin, että kuvataan ainoastaan lasten ruoka-annos, jolloin lapset eivät ole tunnistettavissa kuvista
- kuvat otetaan niin, että numerolappu näkyy selkeästi

Henkilökunnan ja lasten tiedottaminen:

- sovittu erikseen joka päiväkodin kanssa
- lasten informointi on pääsijaisesti tuttujen kasvattajien vastuulla, mutta tutkija muistuttaa myös itse ruokailutilanteessa lapsia kuvaamisesta

LIITE 3. Haastattelukysymykset päiväkodeille



Haastattelukysymykset

Yleisesti päiväkodin ruokapalveluista:

1. Ruoanvalmistuspaikka?
2. Montako syöjää lounaalla käy keskimäärin päivässä?
3. Millaisia ruokia päiväkodissa yleisesti tarjotaan? Lounaalla?
Kalaa/lihaa, kasvisruokaa, onko erilaisia salaatteja, entä jälkiruoat?
4. Paljonko ja miten pystytte itse vaikuttamaan ruokalistoihin tai tarjottaviin ruokiin?
5. Päiväkotiruokailussa on käytössä Sydänmerkki-kriteerit, miten se näkyy tarjottavien ruokien valinnassa?
6. Onko malliateria ruokalassa esillä?
7. Erityisruokavalioiden määrä?
8. Millaisia erityisruokavalioita lapsilla on? Mikä on yleisin erityisruokavalio?
9. Ovatko erityisruokavaliot lisääntyneet tai vaikeutuneet tietyn ajan (minkä) sisällä?

Ruokailusta:

1. Paljonko ruokailuun on varattu aikaa aina yhdelle ryhmälle ja onko se riittävä?
2. Syövätkö kaikki työntekijät lasten kanssa?
3. Mitkä ruoat eivät maistu lapsille?
Onko tiettyjä ruoka-aineita tai aterian osia, mitkä eivät maistu?
Syntyykö paljon ruokahävikkiä?
4. Lasten lempiruokat?
5. Onko tyttöjen ja poikien ruokailutottumusten välillä havaittavissa eroavaisuuksia ja millaisia?
6. Osallistuvatko lapset ruoanlaittoon tai järjestetäänkö päiväkodissa erilaisia ruokakasvatus-tapahtumia?
7. Muuta yleistä havainnointia?

LIITE 4. Infoviesti huoltajille

Opinnäytetyön tutkimuksen toteuttaminen XXXXXX päiväkodissa

Hei!

XXXXXX päiväkodissa suoritetaan opinnäytetyön tutkimus **xx.xx.2019** liittyen päiväkotilasten ruokailutottumuksiin. Päiväkotinne valikoitui mukaan oivallisen sijainnin perusteella. Tutkimuksessa keskitytään päiväkotikäisiin lapsiin, jotka osaavat jo itse ottaa ruokaa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö, ja työ tehdään Lihavuus laskuun -ohjelman puitteissa. Varhaiskasvatusjohtaja XXXXX on myöntänyt luvan tutkimukselle ja asiasta on sovittu päiväkodinjohtaja XXXXX sekä ravitsemustyönohjohtaja XXXXX kanssa.

Infoa tutkimuksesta:

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia **Seinäjoen alueella päiväkotilasten ruokailutottumusten eroavaisuuksia ja toteutuvatko ravitsemussuositusten mukaiset tavoitteet päiväkotiruokailussa**. Tutkimuksen avulla vastataan väittämään, vaikuttaako päiväkodin kaupunkimaisempi tai maalaismaisempi sijainti lasten ruokailutottumuksiin.

Tutkimus on tärkeä, koska päiväkotilasten ruokailutottumuksia on tutkittu vähän. Ikäryhmän tutkiminen on haastavaa ja vaatii aina tiivistä yhteistyötä lasten eri kasvattajien kanssa. Tutkimuksen avulla saadaan lisätietoa lasten ruokailutottumuksista sekä Seinäjoen kaupungin ruokapalveluista. Ilmi voi tulla myös mahdollisia kehittämiskohteita.

Toteutus:

Tutkimusaineisto kerätään kuvaamalla noin 30 lapsen tarjottimet ennen ja jälkeen ruokailun. Tarkoitus on kuvata myös mahdolliset lisää haetut annokset. Otettuja kuvia verrataan lautasmalliin ja suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. **Ainoastaan lasten tarjottimia kuvataan**, jolloin kyseessä on Seinäjoen ruokapalveluiden tarjoamat ateriat. Lapset eivät ole millään lailla tunnistettavissa kuvista, eikä heidän nimiään kerätä. Tutkimusaineistoa varten haastatellaan myös päiväkodin henkilökuntaa.

Tutkimuksen tekijä:

Olen opinnäytetyön tekoa vaille valmis restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Aihe valikoitui omasta kiinnostuksestani lasten ravitsemukseen ja erityisruokavalioihin. Olen työskennellyt dieetikokkina Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirissä, jossa valmistin pääosin lasten ruokia.

Opinnäytetyö on julkinen ja se julkaistaan Theseus.fi -verkkosivuilla.

Mikäli tutkimuksesta tai sen toteuttamisesta heräsi kysyttävää, vastaan niihin mielelläni!

Yhteistyöterveisin

Jenni Perkiö

restonomiopiskelija

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

puh. 050 xxxx xxx

jenni.perkio@seamk.fi